PAMUKKADIN

yıl:3 sayı: 29 Ağustos 1981

Pamukbank'ın kadınlara armağanıdır.

Şeker bayramınız kutlu olsun.

1981

PAMUKKADIN

AĞUSTOS

Pt	Sa	Ça	Pe	Cu	Ct	Pa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

PAMUKKADIN
Pamukbank'ın
kadınlara
armağanıdır.

Aylık Dergi
Yıl 3, Sayı 29 Ağustos
1981

Sahibi: Pamukbank
T.A.Ş. adına Yıldır
ERCAN

Sorumlu Yönetmen
İnci ASENA

Pamukkadın, Ajans
Ada tarafından
Pamukbank için
hazırlanmıştır.

Basıldığı Yer: Milsan
Basın Sanayii A.Ş.
Topkapı/İSTANBUL

Yazışma Adresi:
Pamukkadın,
Pamukbank Genel
Müdürlüğü, İstiklal
Caddesi 261
Galatasaray/İSTANBUL

pamukkadın'dan

Sevgili Okurlar,

Pamukbank, bankacılık hizmetlerinin yanısıra başka alanlarda da sizlere hizmet vermekten mutluluk duyuyor. Bunlardan biri de yayıncılık... Pamukçocuk ve Pamukkadın dergilerinin yanısıra şimdi de bir kitap dizisi yayınlamaya başladı Pamukbank: Pamukbank Kadın Dizisi. Bir kısmı yayınlanan, bir kısmı da önümüzdeki aylarda yayınlanacak olan kitaplar kadınlarımıza annelik ve ev kadınlığı konusunda gerekli çağdaş bilgileri en anlaşılır ve en derlitoplu bir biçimde sunuyor. Dizideki kitapların adları şöyle: Anneliğe Giden Yol; Okul Öncesi Döneminde Çocuk Eğitimi; Çocuk Bakımı, Hastalıkları; Ev Bütçesi Yönetimi; Pratik Bilgiler; Gıdaların Yararları Zararları. Ücretsiz olan bu kitapları Pamukbank şubelerinde bulabilirsiniz.

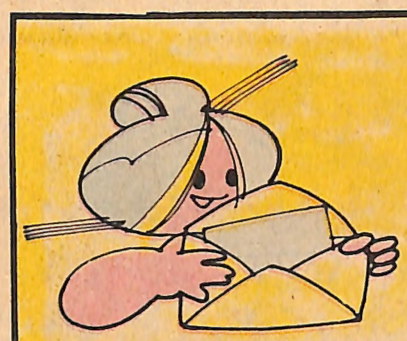
Şeker bayramınızı kutlarız. Uzun ve sıcak bir ramazan ayının ardından şen ve tatlı bir şeker bayramı geçirmenizi dileriz. Sevdiklerinizle, yakınlarınızla, uzun zamandır görmediğiniz eşinizle dostunuzla...

Bu sayımızda dergimizin konuğu Erol Evgin. Erol Evgin, meslek yaşamını etkileyen kadınları Pamukkadın okurları için anlattı. Kadınların, Erol Bey'in meslek yaşamında ne derece etkili olduğunu, kendi ağzından içerdeki sayfalarımızda bulabilirsiniz.

Elişi sayfalarımızda çok şık elbise modellerimiz var. Elbiseler şık oldukları kadar dikilmeleri de kolay. Verilen patronları büyük kağıtlar üzerinde gerçek boylarına getirdiğiniz zaman kumaşı biçip dikmekten başka bir iş kalmıyor geriye. Üstelik az dikiş bilen okurlarımız bile bunu kolayca başarabilirler. Şirin bir omuzluk ve el çantası örgü tariflerimiz de gene elişi sayfalarımızda yer alıyor.

Bütünlemeye kalan çocuklarımız yaz tatillerini pek mutlu geçirememişlerdir. Ders çalışmanın yanısıra bir de sınıfta kalma olasılığının verdiği gerilim kısacık dinlenme dönemlerini de ellerinden aldı. Bunda kendi suçları da var elbette. Ama suçun kimde olduğunu bir yana bırakıp ağustos ayının ortalarında başlayacak sınavlarda tüm öğrencilere başarılar dileriz.

Hoşça kalın.



MEKTUPLAR

Bu sayfada yayınlanan her mektup için Pamukbank'taki hesabınıza 100.- liralık bir hesap açılır.
Adres: Pamukkadın, Pamukbank Genel Müdürlüğü, İstiklal Caddesi 261 Galatasaray / İstanbul

Ya parası yoksa

İlkokula başladığımız ilk günlerdi. Öğretmenimiz bizlere söz alarak konuşmamız gerektiğini anlatıyordu. Yanımda oturan arkadaşım hemen fırladı: "Ya paramız yoksa öğretmenim?"

Ankara, Suzan Güven

BİR OKUL ANISI

Öğretmen okulu ikinci sınıftaydık O gün iki saat üstüste İngilizce dersimiz vardı. Ders arasında biraz oyalanmış olacağız ki, sınıfın kapısına geldiğimizde öğretmenimiz derse başlamıştı bile. Kapıyı vurarak içeri girdik. O anda öğretmenimiz sonra da sınıftaki arkadaşlarımız hep birden "çıkın" diye bağırdılar.

Arkadaşlarımla ben çok bozulmuş ve utanmıştık. Hemen dışarı çıkarak arkamızdan kapıyı kapattık. Şaşkınlığımızı üzerimizden atamamıştık ki, içeriden bir arkadaşımız kapıyı açarak bizi sınıfa çağırdı. İçeri girdiğimizde öğretmenimiz dahil herkesde bir şaşkınlık vardı. Öğretmenimiz, "Niçin dışarı çıktınız?" diye sordu. "Çıkın dediniz biz de çıktık" dememle birlikte tüm sınıf kahkahaya boğuldu.

İşin aslını sonra öğrendik. Öğretmenimiz yeni konunun kelimelerini tahtaya yazmış. Önce kendisi sesli olarak sonra arkadaşlarımız hep bir ağızdan okuyorlarmış. Ve "çıkın" diye okunan sözcük İngilizce tavuk anlamına gelen "chicken" kelimesiymiş.

Ankara, Nermin Ünalp

YAZILMAMIŞ BİR ŞİİR

Yazılmamış bir şiir-miydin neydin
Dizelerim sana tutsaktı
Ne kadar kararsa da geceler
Gözlerinde bir uzak ışık yanardı...

Sen benim yitirdiğim uçurtmam
Bitiremediğim elma şekerimdin
Yıllar ekse de saçlarıma ak
Ben seni isterdim...

Dize oldun şiirlerimde
Şarkılarımda duyulmamış bir makam
Geliversen de diyorum dinlensem göğsünde
Buselik'den, nihavent'den, rast'dan...

Senli şiirler yazardım bir zamanlar
Şimdi yokluğuna sevdalanıyorum
Yazılmamış bir şiir-miydin neydin
Seninle doğuyor, hasretinle ölüyorum...

Latife Kozlar-MERSİN

Soyadı

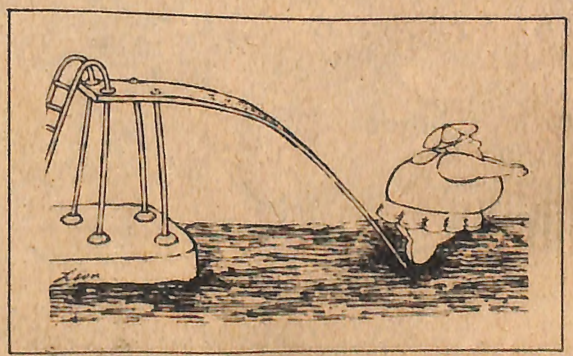
Bursa'da erkekler kaplıcasından kardeşimi çağırtacaktım. Kapıdaki bekçinin yanına giderek, "Amca", dedim, "İçeriden Selçuk Dayı'yı çağırır mısınız?" Bekçi, "Soyadı nedir?" diye sordu. "Selçuk Dayı" diye yineledim. Bekçi iyice öfkelenmiş gibiydi: "Anladık kızım, soyadı nedir?" diye sorusunu tekrarladı. Ben de "Dayı" dedim gene. Bekçi sonunda anlamıştı. Biraz şaşkın, biraz gülerek içeri girip kardeşimi çağırdı.

Erzurum, Gönül Dayı

Dört zaman

Çiçekler açıyor,
Meyve ağaçları,taze otlar var.
Yeni doğmuş kuzular,
Dört zamandan birindeyim.
Hasatın ertesi,
Anılarım arasında.
Sevinçle koşuyor çocuklar,
Dört zamandan birindeyim.
Kızıl sarı renkleri
Ölü yapraklarla örtülü
Ağaç altlarıyla
Dört zamandan birindeyim.
Kar, buz tutmuş sular,
Doğa ne kadar da bembeyaz
Mantosuna bürünmüş
Dört zamandan birindeyim.

İstanbul, Selda Suna



BİR TÜRKÜNÜN GETİRDİĞİ GEMİ

Bir gemici türküsü dinledim
Yanık, bir gemici türküsü ayrılık tüten,
Ağır ağır söyleniyordu yürekten,
Bozkırımda serinledim.

Rüzgar dolmuştu yelkenleri
Sancak direğinde kalbim gibiydi bayrak
Dalgalar dövüyordu gemiyi şırak şırak
Islanmıştı aydınlık serenleri.

Nasıl da yan yatıyor korkmadan.
Dört bir yanı ışıl ışıl güneş yüklü
Tayfalar şendi küçüklü büyüklü,
Yoktu kıyıya dönüp bakan.

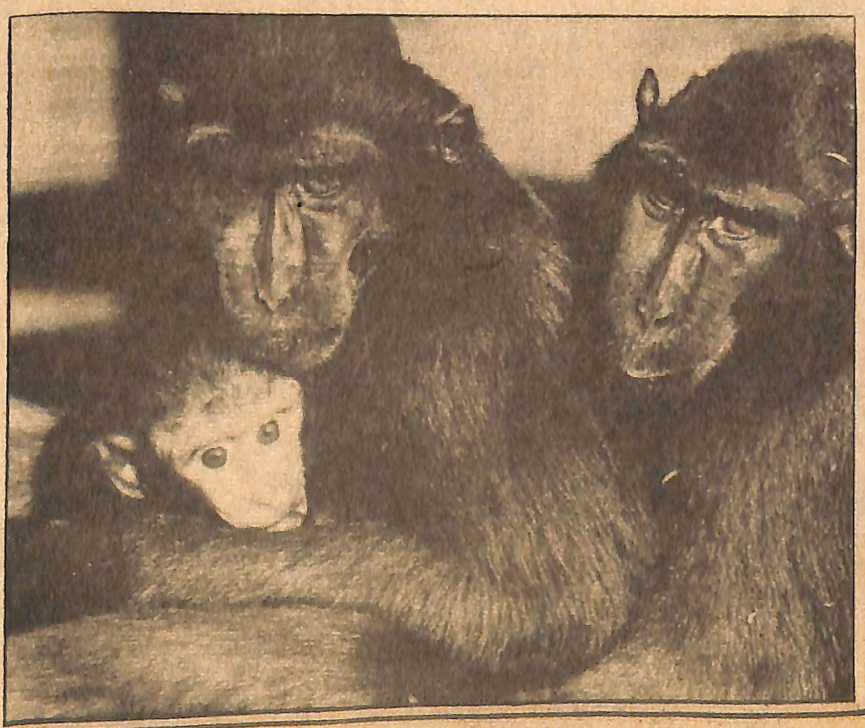
Mercan, kefal, çipura götürülüyordu
Canlı canlı, diri, diri dolaşan
Geveze martılarla peşinde çılgınca koşan
Köpükten bir iz süzülüyordu.

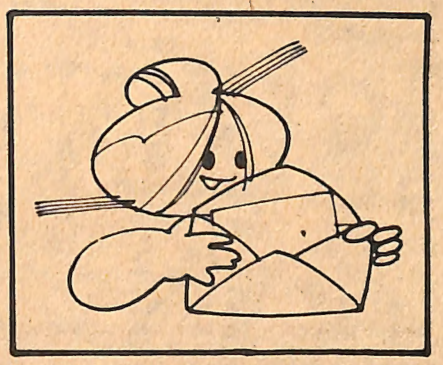
Miçoluğa razıyım bu serin gemilerde
Avucumdan soğuk soğuk sular süzülsün.
Günlük ayrılıklarla üzülsün
Saçların tuz içinde.

Ne zaman gözlerimi yumsam görürüm
Açık denizlerde çalkalanan gemileri
O yürekten söylenen türküleri
Duymaya göreyim ölürüm...

Hendek, İsmet İskender.

BÜYÜK ve KÜÇÜK





DÜRÜSTLÜK

Birgün ablam, ben ve kardeşim birlikte çarşıya çıkmıştık. Bir dükkanın önünde vitrine bakıyorduk. Birden gözüme yerde duran beşyüz lira ilişti. Sessizce eğilerek aldım. Biraz ilerledikten sonra ablama ve kardeşime söyledim. Kardeşimin tepkisi çok ani oldu. Sürekli dürüstlükten sözederek bu yaptığımın doğru olmadığını tekrarlıyordu. Ben de parayı kime versem itiraz etmeden alacağını söyledim. Öyle ya, parayı bulduğum yer oldukça kalabalıktı... Bir süre yürüdükten sonra kardeşim, "Eh artık bununla bize pasta ısmarlarsın" dedi. Ben de elbette ısmarlayacağımı söyledim.

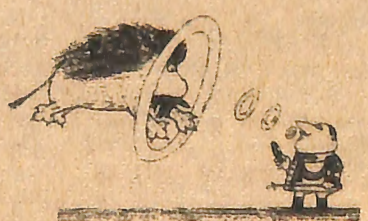
Bir süre daha yürüdük. Tam pastahaneye yaklaşıyorduk ki, kardeşim cüzdanına baktı. Bakmasıyla da "Beşyüz liram düşmüş" diye bağırması bir oldu. Neden sonra gerçeği anladık. Meğer benim bulduğum para kardeşimin değil miymiş...

Mersin, Gülnur Evecan

Berber

Birgün saçımı kestirmek için berbere gitmeye hazırlanıyordum. Üç yaşındaki yeğenim de benimle gelmek istedi. Birlikte yola koyulduk. Tam berbere yaklaşmıştık ki, ilk kez berbere giden yeğenim sıkıca elime yapıştı ve heyecanla kulağıma eğildi: "Teyzeciğim söyle onlara saçını bitirmesinler" demez mi...

Mersin, Gülnur Evecan



SİZİN İÇİN

dinledik
izledik
okuduk

ÜÇ PLAK

Er Mektubu- İlhan İrem

Genç sanatçılarımızdan İlhan İrem müzik dünyasındaki ününü ve başarılarını yeni yeni pekiştirirken vatan görevini yapmaya gitti ve uzun bir süre müzikten uzak kaldı. Ancak genç sanatçı askerden dönüşünde her türden müzik severin çok beğendiği bir plak çıkararak iddiasını devam ettirdiğini gösterdi. "Er mektubu görülmüştür"ün müziği ve sözleri İlhan İrem'in kendisine ait. Parça gerçi radyo ve TV'de yayınlanmadı ama plağı piyasaya çıkar çıkmaz geniş bir ün kazandı. "Er mektubu görülmüştür"ün arkasındaki parça da "Bal ağızlım" adlı bir aşk şarkısı. İlhan İrem bu şarkısında da son zamanlarda müzik dünyamızda çok azalmaya başlayan bir türün mükemmel bir örneğini veriyor.

Yeni Bir Gün Başlıyor- Olcayto Ahmet Tuğsuz

Olcayto Ahmet Tuğsuz müzik dünyasında adını ilk kez Grup Nazar'ın bir elemanı olarak 1978 Eurovision finalinde Türkiye'yi temsil etmeye hak kazanarak duyurdu. Gerçi bundan beş yıl kadar önce Dağhan Baydur ile "Bir beste yapsak" adlı bir plak çıkarmışlardı ama dar bir müzik çevresinde pek dikkati çekmemişlerdi. Müzik çalışmalarını sessizce sürdüren Tuğsuz geçen yıl da İbo'nun Eurovision'da finale kalan "Nerede o eski tangolar" parçasını gerçekleştirerek yeniden dikkatleri üzerine toplamıştı. "Yeni bir gün başlıyor" şu anda piyasada egemen müzik anlayışının çok dışında bir sanat görüşünün ürünü. Müzikte de boş laf sevmeyenlerin çok beğeneceği bir plak.

Turgay'ın Tavernası 3- Turgay Noyan Orkestrası

Taverna müziği de ülkemizde gerçek anlamından saparak değişik bir tür haline geldi. Taverna müziğinin amacı, içki masasındaki bir kalabalığa tanıdığı melodileri kah yumuşak ve dinlendirici, kah heyecanlandırıp eğlendirici bir biçimde sunmak. Melodiler cazdan da alınabiliyor, Türk halk müziğinden de arabeskten de... Ancak bu türün de başarılı örnekleri var. Bunlardan biri de Turgay Noyan. İşte Turgay Noyan da bazıları kendi bestesi olan, bazıları da derleme ya da aranje edilmiş parçalarıyla eğlendirici plaklarından birini daha sunuyor.

SANAT DERGİLERİ..

SANAT OLAYI

Edebiyata daha fazla ağırlık veren Sanat Olayı'nda ülkemizin önde gelen bütün belli başlı edebiyatçılarının imzalarına rastlamak mümkün. Sanat Olayı'nda her ay çok sayıda şiir, birden çok hikaye, bazı ünlü sanatçılarımızın anıları yayınlanıyor. Dergi ayrıca sinemaya da özel bir önem veriyor. Resim, heykel, tiyatro gibi sanatların da yer aldığı dergi "sanat magazini" denebilecek türde yazılar da yayınlıyor. Ülkü Tamer'in yönetmenliğindeki Sanat Olayı her ayın ilk pazartesi günü yayınlanıyor, fiyatı da 150 lira.

GÖSTERİ

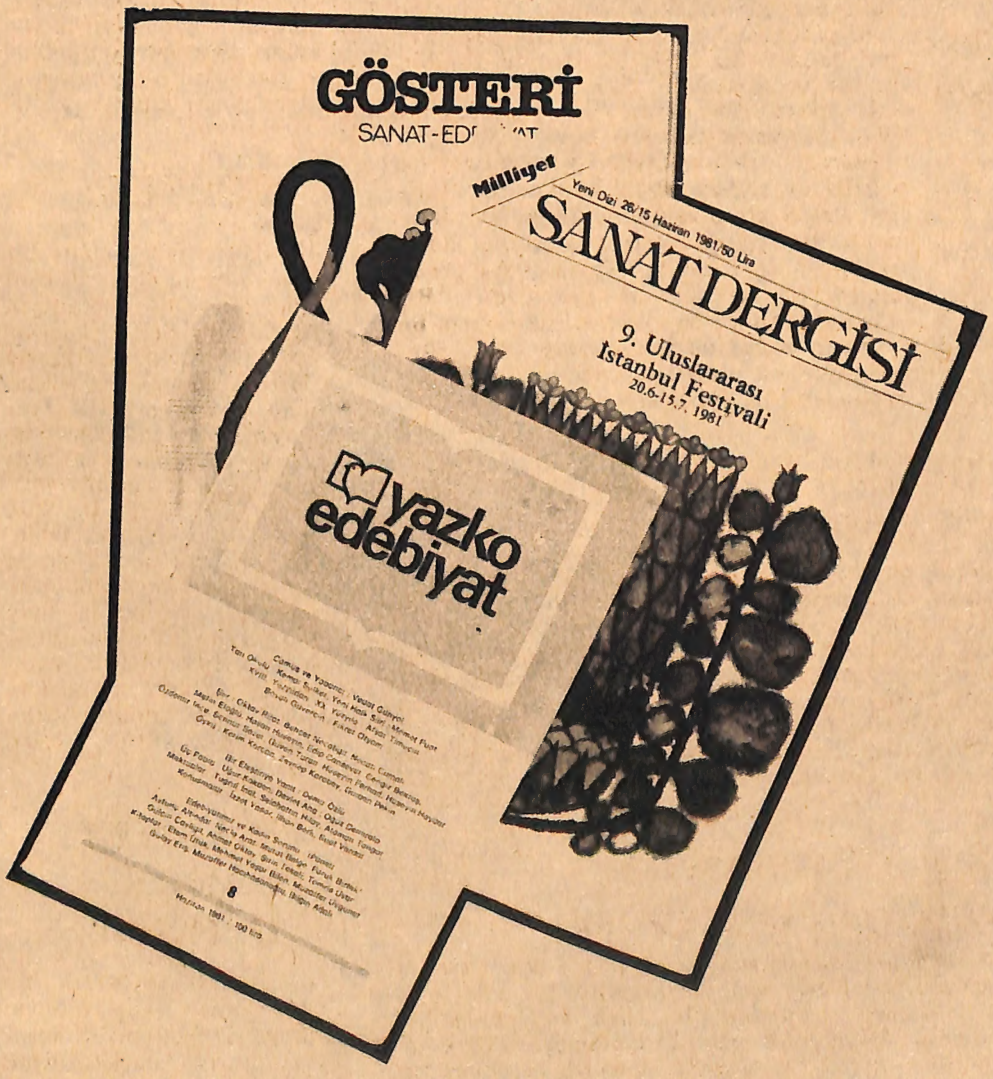
Hürriyet gazetesinin bir yan yayını olan Gösteri dergisinde de edebiyat ağırlık taşıyor. Her ay belli bir sanat tartışması üzerine çok sayıda uzmanın görüşlerine de yer veren Gösteri dergisi edebiyat dışında tiyatroya ikinci büyük ağırlığı veriyor. Her sayısında ünlü bir ressamımızın bir tablosunu poster olarak veren bu dergide de sanat dünyamızın çok sayıda ünlü imzası sürekli olarak görünüyor. Aylık olarak yayınlanan Gösteri dergisinin genel yayın danışmanı Doğan Hızlan, fiyatı da 100 lira.

MİLLİYET SANAT DERGİSİ

Milliyet Gazetesinin bir yan yayını olan Milliyet Sanat Dergisi çeşitli kereler biçim değiştirdikten sonra son zamanlarda 15 günlük olarak yayınlanmaya başladı. Her ayın başında ve ortasında yayınlanan dergi bütün sanat

SANAT DERGİLERİ...SANAT DERGİLERİ...SANAT DERGİLERİ...

Yaz aylarında yayın hayatı epeyce canlılığını kaybeder. Çok daha az kitap yayınlanır. Okumayı sevenler yaz tatillerinde kışın okumak isteyip de zaman yetersizliğinden okuyamadıkları kitapları okurlar. Ancak yazın sanat ve kültür hayatı dergilerde yaşamaya devam eder. Biz de bu sayımızda, sizlere ülkemizde yayınlanmakta olan belli başlı sanat-edebiyat-kültür dergilerini tanıtmaya çalışacağız.



dallarına eşit biçimde ağırlık verme çabasında, ayrıca sanat dünyasındaki güncel gelişmeleri de geciktirmeden yansıtıyor. Akal Atilla yönetimindeki Milliyet Sanat Dergisinin fiyatı 50 lira.

VARLIK

Yarım yüzyıla yakın bir süre ünlü sanatçımız Yaşar Nabi Nayır'ın yönetiminde yayınlanan Varlık Dergisi Nayır'ın birkaç ay önceki vefatından kısa bir süre önce biçim değiştirmiş, günlük ihtiyaçlara, gelişmelere daha yakın bir yayın üslubu benimsemişti. Derginin yeni biçimiyle yayımını göremeden Yaşar Nabi öldü. Varlık'ı şimdi kızı Filiz Nayır yönetiyor. Varlık, yeni biçimiyle daha çok gençlere açılmaya çalışıyor. Her ayın başında yayınlanan Varlık'ın fiyatı 50 lira.

YAZKO EDEBİYAT

Bir grup ünlü yazar ve çevirmen tarafından kurulan Yazarlar ve Çevirmenler Yayın Üretim Kooperatifi (YAZKO) bir yıla yakın süredir bir de aylık dergi yayınlıyor. YAZKO EDEBİYAT'ta çok sayıda şiir, hikaye ve eleştiri yazısı yer alıyor. Adından da anlaşıldığı gibi edebiyat dışında bir sanat dalına yer verilmiyor. Memet Fuat yönetimindeki YAZKO EDEBİYAT 100 lira.

TÜRKİYE YAZILARI

Dört yılı aşkın süredir Ahmet Say yönetiminde yayınlanan Türkiye Yazıları dergisinde de edebiyat ana sanat dalı. Diğer sanat dallarına ancak edebiyatla ilgileri dolayısıyla değiniliyor. Her ay yayınlanan Türkiye Yazıları'nın fiyatı 75 lira.

YAZIN

Ankara'da bir grup sanatçı tarafından kurulan Ankara Yazarlar Kooperatifinin bir yayını olan YAZIN dergisi de edebiyat ürünlerine ve eleştirilerine ağırlık tanıyor. YAZIN'ın fiyatı 75 lira.

OLUŞUM

Uzun süredir Ankara'da Fahrünissa Kadıbeşegil yönetiminde yayınlanmakta olan Oluşum dergisinde edebiyatın yanısıra düşünce yazıları da yer alıyor. Aylık olan Oluşum'un fiyatı 50 lira.

DAYAK

Aileleri tarafından fiziksel işkence gören çocuklar hakkında çok şey işitmişizdir. Aileleri tarafından acımasızca dövülen çocuklar... Aynı şekilde kadınlar hakkında da böyle şeyler çok çalınır kulağımıza. Kocalarından dayak yiyen kadınların sayısı oldukça kabarıktır.

Karısını döven bir koca nasıl bir insandır? Böyle bir erkek sadist, buyrukçu ve bencildir. Karısının, kendi tüm taleplerini yerine getirmesini bekler. Rahat etmek için, cinsel isteklerinin ve tüm diğer açlıklarının karşılanmasını sağlamak için evlenir. Karısını ezmekten hoşlanır. Hakaret eder, küfür eder ve kadının yerinin sadece mutfak ve yatak odası olduğuna inanır. Denetleyemediği bir öfkesi vardır. Ayıkken de, içkili olduğu zamanlarda da bu böyledir. En küçük bir nedenle bile karısını dövmekte kendisini haklı bulur. Bilinç altında kendisinden nefret etmektedir ve bunu başkalarına yönelterek gösterir. Özellikle savunmasız karısına...

Böyle bir erkek karısını her zaman boyun eğmeye zorlayabildiği için övünebilir ve dayak yiyen kadının daha itaatkar olduğunu ileri sürebilir. Bu kişi mutsuz bir evliliğin ürünüdür ve sevgi konusunda inançsızdır. Çocuklukta yaşanılan hayat ve kötü aile çevresinin etkisi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Kadın dövmek de bu etkinin sonuçlarından biridir. Çocukluğunda babasının annesini dövmesine çok tanık olmuştur. Eşini döven erkeklerin çoğu aynı davranışı kendi ailesi içinde de yaşamıştır çocukluğunda. Evlilik onlara göre bir sahip-köle ilişkisinden başka birşey değildir.

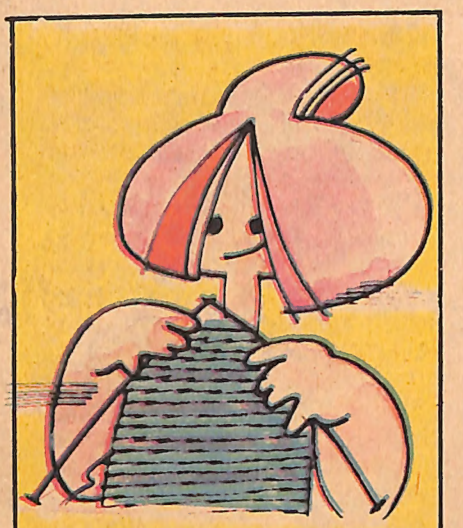
Eşlerini döven erkekler kesinlikle psikolojik tedaviye muhtaçtırlar. Bunların çoğu engel olamadıkları bir güdüyle karılarını döverler, çünkü aradıkları ve istedikleri cinsel heyecana ancak dayak aracılığıyla kavuşabilirler.

Aynı şekilde dayak yiyen kadınlar da psikolojik tedavi görmelidirler. Sadece mazoistçe eğilimleri olan kadınlar kocalarının kendilerini sürekli dövmelerine göz yumabilirler. Burada mazoist belli bir cinsel tatmine ancak kocalarının sadizmine boyun eğdikleri zaman ulaşabilen anlamına gelmektedir.

Dayak yiyen kadın öz saygısını yitirmiş bir insandır. Kocasını terketmekten korkar ve mutsuz bir evlilik kapanına sıkışıp kalır.

Karısını dövecek kadar sadist olan bir erkek herşeyden önce evlenmek hakkına sahip değildir. Ruhsal olarak hastadır. Belki de annesine duyduğu özel bir öfkenin cezalandırma isteğinin etkisi altındadır. Eşlerini dövenler çoğu kez tüm kadınlardan nefret eden insanlardır.

Dayak yiyen kadın, eğer kocası tedavi için bir doktora gitmeyi kabul etmiyorsa avukata başvurmalıdır. Eziyete karşı gereksiz bir hoşgörü göstermek normal değildir, bir çeşit hastalık göstergesidir. Dayak yiyen kişinin cezalandırılma ihtiyacını hissettiğini gösterir. Dayak atan kişi kadar dayak yiyenin de tedavi görmesi gerekir.



EL İŞLER NE GÜZEL İŞLER...

BİRBİRİMİZE ÖĞRETELİM

Bu sayfada yayınlanan her tarif için 250 TL'sı her fotoğraflı tarif için 500 TL'sı Pamukbank'taki hesabınıza yatırılır,yada Pamukbank'ta adınıza hesap açılır.

Adres: Pamukkadın, Pamukbank Genel Müdürlüğü, İstiklal Caddesi, 261, Galatasaray/İstanbul

EL EMEĞİNİZLE YARATACAĞINIZ ŞIKLIK

Tüm bu modelleri kendiniz dikebilirsiniz.

Okurlarımız arasında kendi giysilerini bir terzi ustalığıyla evde dikenler vardır mutlaka. Ama sanırız dikiş bildikleri halde yanlış yapmaktan çekindikleri için dikmeyenler ya da az bildikleri için dikmeyi göze alamayanlar da vardır. Bu sayımızın elişi köşesinde gördüğünüz modeller ne kadar şık değil mi? Şık oldukları kadar dikilmeleri de çok kolay. Tüm modeller üç ana patrona göre kesilip dikiliyor. Biraz dikkatli, biraz dikiş bilen herkes bu giysileri dikebilir. Az dikiş bilen okurlarımız bakalım dikmeye cesaret edebilecekler mi? İyi dikiş bilen okurlarımızın ise model ve patronlardan yararlanacaklarını umarız.

Eteklik, ceket, kolsuz üst, elbise ve kısa paçalı pantolon modelleri üç ana patrona bağlı olarak yapılmış. İstenirse pantolonun boyu daha uzun tutulabilir, ya da ceket boyu istenen ölçüde değiştirilebilir. Kumaş cinsi seçimi de gene size kalmış. Modellerin tümünü yazlık ya da kışlık kumaşlardan amaca göre seçebilirsiniz. Poplin, yünlü, keten, saten olabilir.

Başlamadan önce

Her patrona uygulayabileceğiniz birkaç uyarı:

★ Tüm giysiler 38-40 bedenlere uyacak şekildedir. Ölçüleri kendi bedeninizle kontrol edin.

★ Patron çıkartmak için büyük kağıtlara ihtiyacınız olacak. Büyük kağıtları seloteyple birbirine yapıştırarak daha büyük kağıtlar elde edebilirsiniz. Kağıt kendiliğinden kareli değilse kareleri kendiniz yapmalısınız. Her küçük kare 2 santime tekabül eder. Ayrıca uzun bir cetvele, bir kurşunkaleme ihtiyacınız var. Dergideki küçük patronları kare hesabı ile elinizdeki büyük kağıtlara dikkatle geçirin. Yuvarlak kesimlerin olduğu pantolona özel dikkat gösterin. Yapacağınız iş küçük patronları büyük kağıda geçirmek. Unutmayın her kare 2 cm.dir.

★ Daha büyük beden elde etmek istiyorsanız eklemeyi yan dikişlere yapın. Pantolon için ise orta çizginin iki yanına ekleyin.

★ Tüm dikişlerde başka türlüsü belirtilmemişse 1 cm. dikiş payı vardır.

★ İplik atan kumaşların kenarları sürfile yapılmalıdır.

★ Cepler her giyside aynı büyüklüktedir.

ELBİSE

Aynı kolsuz üst gibi dikilir. Sadece etek boyu istenen uzunlukta kesilir. Aşağı yukarı 105 cm.dir. Elbise yırtmacı üst yırtmacına göre biraz daha uzundur.

SAYFAYI ÇEVİRİNİZ

KOLSUZ ÜST

1. Ön ve arka için iki dikdörtg kesilir.
2. Boyun oyuntusu kesilir.
3. 6 cm. derinliğinde perva yaka oyuntusu için kesilir.
4. Omuzlar birleştirilir, dikilir Pervazlar da omuzda birleştirilir.
5. Yaka pervazı yakaya dikilir. Dikerken kumaşlar yüzyüze gelmelidir.
6. Pervaz içe çevrilerek ütülenir, bastırılır. İstenirse 1 cm. içerden üst dikiş yapılır.
7. Kol açıklığı bastırılır.
8. Yan dikişler yapılır. İstenirse yırtmaç bırakılır. Etek bastırılır, ütülenir.

ETEKLİK

1. Ön ve arka için iki dikdörtgen kesilir.

2. İki cep kesilir.
3. Cebin üst kenarı bastırılır. Öteki kenarları 1 cm. içe kıvrılarak ütülenir.
4. Cepler etekliğin önüne 14 cm. belden aşağı, 4 cm. yandan içeri yerleştirilir ve dikilir.
5. Etek önü ve arkası yan dikişler yapılarak birleştirilir.
6. Eteğin bele gelecek kısmı 4 cm. içe kıvrılarak bel bandı oluşturulur. Ve üç cm. içeriden üst dikiş yapılarak lastik geçmesi için yer yapılır.
7. Lastik bel ölçüsünden 10 cm. kısa kesilir ve bel bandının içinden geçirilerek iki ucu dikilir.
8. Etek kenarı bastırılır, ütülenir.

DEVAMI VE ŞEMALAR 14. SAYFADA

Serin günler için ŞİRİN BİR OMUZLUK

Yataktan kalktığınız zaman hemen geceliğinizin üzerine takabileceğiniz, akşam serinliğinde dolasmaya çıktığınızda, balkonda otururken sırtınıza alabileceğiniz bu omuzluğun örülmesi çok kolay. Hem de güzel ve kullanışlı...

Malzeme: 9 tane 25 gramlık çilelerden istenen renkte; 5 mm. şiş; 2 düğme, 18 ilmek 32 sıra haraşo çalışıldığı zaman 10×10 cm. yapıyor. Omuzluğun boyu 55.5 cm. yakasıyla birlikte, eni ise etek ucunda çepecevre 123 cm.

Yapılışı: 5 mm. şişlere 100 ilmek takılır.

Birinci-dördüncu sıralar: Hep yüz örülür.

Beşinci ve altıncı dönüş sıraları: 45 ilmek yüz örülür. Yün örgünün önüne alınır. Şiş ters örermişçesine sonraki ilmeğe geçirilir, ilmek örülmeden alınır. Yün örgünün arkasına geçirilir. Beşinci sıra için dönülür. Yün örgünün önüne geçirilir. Şiş ters örermişçesine sonraki ilmeğe geçirilir, örülmeden alınır. Yün örgünün arkasına geçirilir. Altıncı sıra için sonuna kadar yüz örülür.

Yedinci ve sekizinci dönüş sıraları: 65 ilmek yüz örülür. Yün örgü-

nün önüne alınır. Şiş ters örermişçesine saplanıp ilmek örülmeden alınır. Yün örgünün arkasına geçirilir. Yedinci sıra için dönülür. Sonra yün gene öne alınarak sonraki ilmek ters örer gibi alınıp örülmeden atlanır. Yün örgünün arkasına geçirilir. Sekizinci sıra için sona kadar yüz olarak örülür.

Dokuzuncu ve onuncu dönüş sıraları: Beşinci ve altıncı dönüş sıraları gibi. Birden ona kadar olan bu sıralar 38 kere daha tekrarlanır. Dört sıra hep yüz örüldükten sonra kapatılır. Kısa kenar yaka oluşturacak şekilde uygun yere karşılıklı iki düğme dikilir. Birit ilikle bağlanır.

İKİ RENKLİ ÇANTA

Bir çift şiş, dört çile yün, bir tahta sap, biraz emek ve biraz zaman... İşte tüm bunlar size güzel bir çanta kazandırabilir. Çarşıya çıkarken, denize giderken yanınıza alabileceğiniz kullanışlı bir çanta. Tarifini aşağıda bulacaksınız.

Malzeme: 40 gramlık çilelerden 2 portakal rengi, 2 krem rengi yün; 5,5 mm. şiş, tahta çanta sapı.

13 ilmek ve 30 sıra 10×10 cm. yapıyor. Çantanın tamamlanmış halde eni 32.5 cm. ve boyu sapı hariç olmak üzere 27 cm.

ÖN VE ARKA AYNI

5.5 mm. şişlere portakal rengi ile 42 ilmek takılır. 1 sıra yüz örüldükten sonra krem yün bağlanır.

Birinci desen sırası: Krem ile 1 yüz, 1 yüz sonraki ilmeğin bir önceki sıradaki deliğine, 1 yüz, 1 yüz sonraki ilmeğin bir önceki sıradaki deliğine... Sıra sonuna kadar böyle örülür.

İkinci sıra: Krem rengi ile sona kadar yüz örülür.

Üçüncü sıra: Portakal rengi ile 2 yüz, 1 yüz sonraki ilmeğin bir önceki sıradaki deliğine, 1 yüz... Sıra sonuna kadar 1 yüz bir alt sıradaki deliğe saplanarak yüz örülür.

Dördüncü sıra: Portakal rengi ile sıra sonuna kadar yüz örülür. Son dört sıra 16 kez yinelenir. Sonra birinci ve üçüncü sıralar arası bir kez daha örülür. Krem rengi yün kopartılarak portakal rengi ile örmeye devam edilir.

Eksiltme sırası: 1 yüz, 1 ters örülür x 2 ters birlikte örülür, 1 ters örülür sondan bir ilmek kalıncaya kadar x işaretinden sonraki kısım örülmeye devam edilir. Son ilmek yüz örülür.

Sonraki sıra: Sıra sonuna kadar yüz örülür.

Sonraki sıra: 1 yüz, 1 ilmek kalıncaya kadar ters, 1 yüz örülür. Son iki sıra 4 kez yinelenir. Kapatılır.

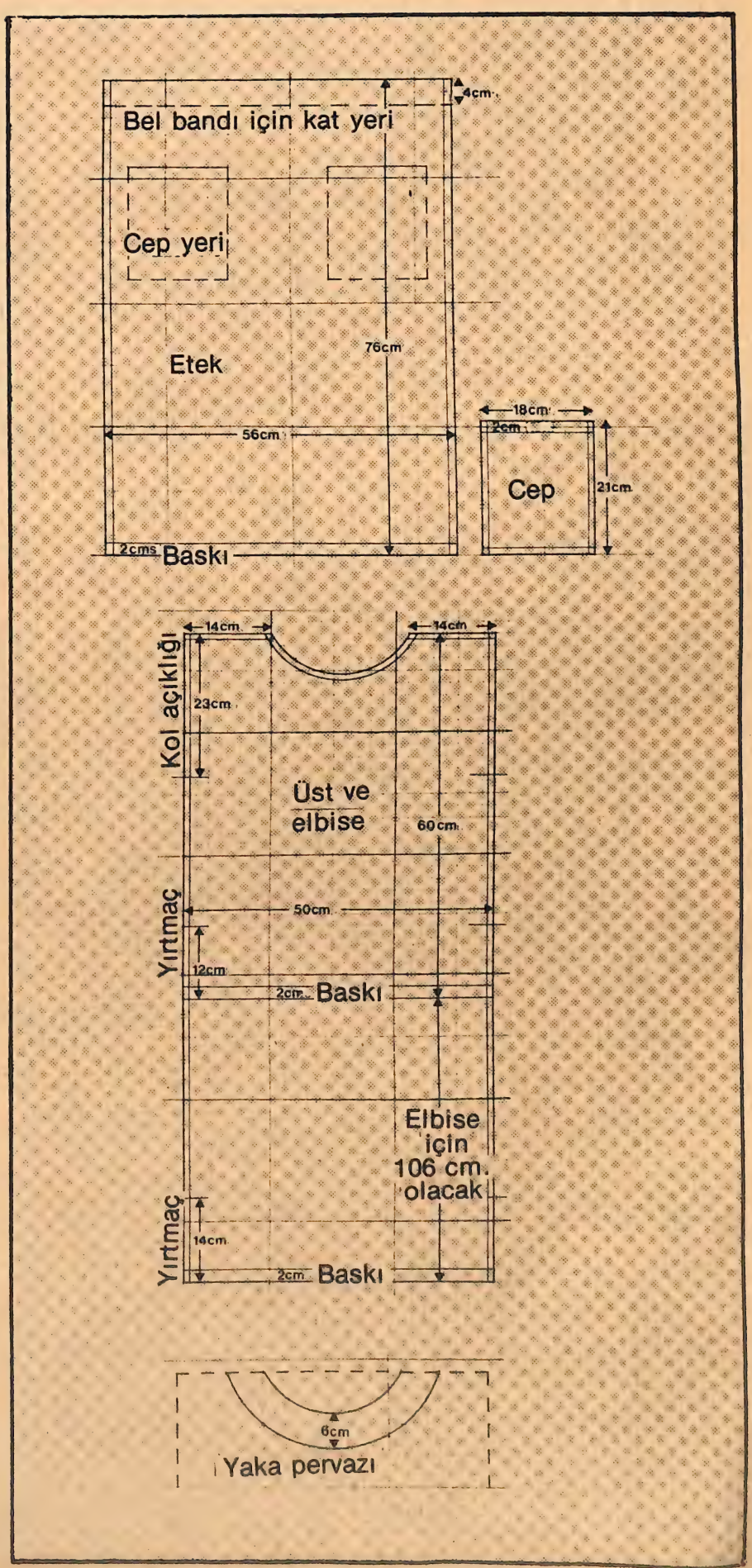
İki parçanın üç kenarı birleştirildikten sonra açık kısıma tahta saplar takılarak içe kıvrılıp dikilir.

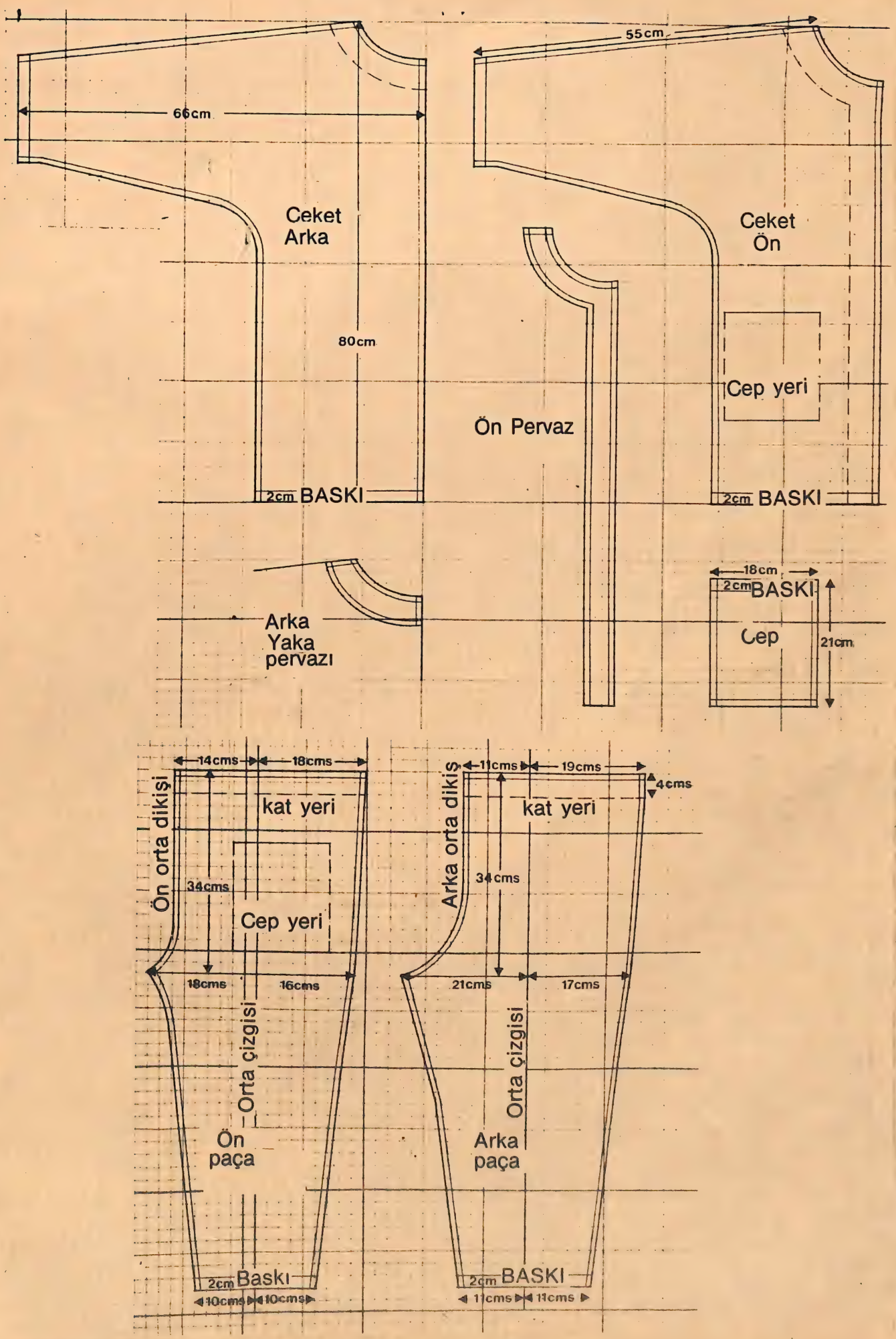
KISA PAÇALI PANTOLON

1. Arka paçalar kesilir.
2. Ön paçalar kesilir.
3. İki cep kesilir.
4. Ceplerin üst kenarları bastırılır. Öteki kenarları 1 cm. içe kıvrılarak ütülenir.
5. Cepler pantolonun önüne belden aşağı 12 cm., yan dikişten 6 cm. içeri yerleştirilerek dikilir.
6. Arka parçalar ortadan birleştirilir. Ön parçalar ortadan birleştirilir, ütülenir.
7. Ön ve arka parçalar dış yan dikişlerden birleştirilir, ütülenir.
8. Ön ve arka parçalar bacak içi dikişlerinden birleştirilir, ütülenir.
9. Etekte olduğu gibi bel bandı 4 cm. içe kıvrılarak yapılır.
10. Lastik bel bandından geçirilerek iki ucu tutturulur.
11. Paçalar bastırılıp ütülenir.

CEKET

1. Ceket arka parçaları kesilir. Arka yaka pervazı kesilir.
2. Arka orta dikişi yapılır. Aşağıda bir yırtmaç bırakılır. Pervaz parçaları ortadan birleştirilir.
3. Ceket ön parçaları ve ön yaka pervazları kesilir.
4. İki cep kesilir.
5. Cep üst kenarları bastırılır. Öteki kenarlar 1 cm. içe kıvrılıp ütülenir.
6. Cepler ön parçaların üzerine 14 cm. alt kenardan yukarı, 2 cm. yandan içeri yerleştirilerek dikilir.
7. Ön parçalar arkaya omuzlardan dikilir, ütülenir.
8. Yan dikişler yapılarak ütülenir.
9. Arka yaka pervazı ön pervaza omuzlardan birleştirilir. Ütülenir.
10. Pervaz cekete dikilir. Kumaş yüzleri üstüste içe gelecektir.
11. Pervaz çevrilir ve ütülenir.
12. Ceketin etek ucu bastırılarak ütülenir.




66cm
Ceket
Arka
80cm
2cm BASKI
55cm
Ceket
Ön
Cep yeri
Ön Pervaz
2cm BASKI
18cm
2cm BASKI
Cep
21cm
Arka
Yaka
pervazı
14cms
18cms
Ön orta dikişi
kat yeri
34cms
Cep yeri
18cms
16cms
Orta çizgisi
Ön
paça
2cm Baskı
10cms
10cms
11cms
19cms
4cms
Arka orta dikiş
kat yeri
34cms
21cms
17cms
Orta çizgisi
Arka
paça
2cm BASKI
11cms
11cms

TÜM BEDENİ TAŞIYAN ÇİLEKES AYAKLARI İHMAL ETMEYİN

Çok azımız ayaklarımıza gereken dikkati gösterir, gereken bakımı yaparız. Belki de bu bedenimizin en uzak, gözlerimizin en ırak köşesinde oluşundan ileri gelir. Oysa bedenimizin tüm yükünü çeken ayaklar iyi bir bakımı da hakkederler. Ayaklar basit bir ihmale katlanabilecek kadar dayanıklıdırlar. Oysa çoğumuz basit bir ihmalin ötesinde ayaklarımıza eziyet ederiz. Moda kaygısıyla, parasal kaygılarla, daha sonra başımıza önemli sorunlar getirebilecek eziyetleri ayaklarımıza yaparız. Bunlar üstüste geldikçe rahatsızlıkların düzeltilmesi güç sonuçlara yol açabilir.

Yaşam boyunca binlerce kilometre yol yürüyen ayaklar zamanla öyle duruma gelirler ki, severek yaptığınız işlerden bile tat almaz olursunuz. Onun için şöyle bir bakın on ayak parmağınıza ve onlara bugüne kadar nasıl davrandığınızı bir düşünün.

AYAKLARIN ENÇOK EZİYET ÇEKTİĞİ DURUMLAR

Ayağı bir, hatta yarım numara küçük ayakkabılara zorlamak..

Bazen insan ayağının, diyelim 39 numara olduğunu kabullenmek istemez. Ayağını 38 numara ayakkabının içine zorla sokar. Ya da modelini, rengini çok beğendiği bir ayakkabı küçük oluşuna bakmadan alır, para verdiği ve çok beğendiği için de giymeyi sürdürür.

Bazen de, yanlış zamanda ayakkabı alışverişine çıkmak bu sonucu doğurur. Ayakkabı almaya her zaman öğleden sonra çıkılmalıdır. Öğleden sonraları ayakların en şiş ve en yorgun zamanlarıdır. O zaman rahat olan bir ayakkabı günün her saatinde ayağınızı rahat ettirecektir.

Ayaklarınızı küçük ayakkabılara sığdırmaya çalışırsanız karşılaşacağınız en önemli sorun tırnak batmasıdır. Ayak tırnaklarını yanlış kesmek de aynı sorunu yaratabilir.

Tırnak batması sorunuyla karşılaşırsanız hemen doktorunuza başvurmalısınız. Tırnak batması çok acı vermenin yanı sıra eğer önlenmezse daha önemli dertler de yaratabilir.

Büyük ayakkabı giymek

Ayağınıza büyük gelen ayakkabılar giyerseniz karşınıza çıkacak iki durum vardır: Birincisi, ayakkabıyı ayağınızda tutabilmek için parmaklarınızı bir güç harcayarak kıvıracaksınız. İkinci olarak ayak içe basmaya zorlanacak ve çevredeki tüm kaslar etkilenerek gerilecek. Acı verecek bir parmak deformasyonu tehlikesini göze almaya değer mi?

Çok geniş ayakkabılar giymek

Ayağa çok geniş gelen ayakkabılar giymek onların ihtiyacı olan desteği sağlamak. Bu da hatalı yürüyüşe yol açar. Bunun sonucu olarak da taban düşmesiyle karşılaşılır. Düşük taban sağlık açısından büyük bir felaket değilse de hem görünüşü çirkindir, hem de ayaklar gereğinden çabuk yorulur.

Sorunu yaratan ayakkabıları giymekten vazgeçilmeli, tam ayağa göre ayakkabılar giyilmelidir. Ayağa daha çok egzersiz yaptırılmalı ve fırsat buldukça yalınayak yürünmelidir.

ÇOK SERT AYAKKABILAR GİYMEK

Esnekliği olmayan sert malzemeden yapılmış ayakkabıları giymekten kaçının. Daha sonra esneyeceğini düşünmek hata olur.

DEVAMI 31. SAYFADA

Evim güzel evim...

ÇOCUK ODASI

Ev yerleştirmede çocuk odaları genellikle karşımıza bir sorun olarak çıkar. Yeni ve küçük yapılarda çocuk odaları için ayrılan yerler ufacıktır ve ufacık odalar çoğu kez birkaç çocuk tarafından paylaşılır. Üstelik çocuklarının odalarını anne babalar kendi zevklerine göre, kendi yatak odaları gibi döşerler. Bu da onların sağlıklı yetişmelerini engeller.

ÇOCUK ODALARINI DÖŞERKEN KENDİ YETİŞKİN ZEVKİMİZDEN KURTULABİLİRİZ

Evlerde çocuklara ayrılan oda anne babaya ayrılan odadan daha küçük olur. Oysa, salona girmelerine izin verilmeyen, derslerini kendi odalarında çalışan, oyunlarını gene aynı odada oynayan ve odada da uyuyan çocukların sadece yatmadan yatmaya yatak odalarına giren yetişkinlerden daha büyük bir odaya gereksinimleri vardır. Bu nedenle büyüklerin yatak odaları ile küçüklerin yatak odalarının değiştirilmesinde yarar vardır. Böylece çocuklara daha geniş bir oyun alanı sağlanabilir. Böyle bir değiştirme sağlanamasa bile çocukların odalarındaki eşyaların yerleri değiştirilerek onlara daha geniş bir oyun alanı sağlanmaya çalışılmalıdır.

ÇOCUK ODALARI İÇİN KUVVETLİ RENKLER

Küçük odaların çocuklara hoş gelecek ve rahatlık verecek bir biçimde döşenmelerinin bir yolu da oda içinde kullanılan eşyaların renkleri ile çocukların hoşlandığı renklerle boyalı duvarların kombine edilmesidir. En iyisi boyama işini çocukların zevklerine bırakmaktır. Eğer istiyorlarsa duvarlara boya ile figürler, desenler yapılabilir. Hatta bunu kendileri bile yapabilirler. Böylece çocuklar bu dört duvar arasında kendilerini daha rahat hissederler.

ESKİ MOBİLYALAR ÇOCUKLARA GÖRE YENİLENEBİLİR

Eski mobilyalar çocuk odalarına çok iyi uyan dekorasyon unsurlarıdır. Ama önce bunlar çocuklara yakışacak şekilde bir yenileştirmeden geçirilmelidir. Örneğin, eski bir daktilo masasının çekmecelerinden çocuk yazı masası yapılabilir, ya da eski bir tuvalet komidinin aynası sökülerek gene bir yazı masası elde edilebilir. Elbette bunları canlı renklerle boyamak da gereklidir.

ÇOCUKLAR DA YUMUŞAK HALILARI SEVER

Örtüsüz yüzeyler üzerinde yürümek güçtür ve görünümleri çirkindir. Çocuklar yalınayak yumuşak yerlere basmaktan zevk alırlar. Bunun için çocuk odalarının zeminleri yumuşak fabrika halılarıyla kaplanmalıdır. Bu halılar çocukların düştükleri zaman canlarının acımasını, çoraplarının yırtılmasını da engeller. Çocuk odalarına serilecek halılar canlı renklerden ve kolayca yıkanabilecek cinsten olmalıdır.

DOĞRU ÇALIŞMA YERİ

Odalarda küçük çocuklar için resim yapmaya, büyük çocuklar için yazı yazıp ders çalışmaya yarayan bir masa ve buna uygun bir iskemle bulunması şarttır. Kendilerine göre büyük ve rahatsız iskemlelerde oturan çocukların omurgalarında rahatsızlık ve sakatlanma meydana gelebilir. Çocuklar için mobilya alınacağı zaman iskemlenin masaya oranı rahat oturma olanağı iyi ayarlanmalıdır. Yaslanma yerinin açısı ayarlanabilen iskemleler çocuğun büyümesi göz önünde bulundurulduğunda hemen atılmaması bakımından yararlı olur.

ÇOCUK ODALARI İÇİN TEK IŞIK YETERSİZDİR

Çoğunlukla çocuk odalarında tepeden gelen tek bir ışık bulunur. Oysa böyle merkezi bir ışıklandırma okuyup yazan çocukların gözlerinde bozukluklar yapabilir. Çocuklar odanın her bir yanını kullanırlar. Yatarken, oynarken, çalışırken hep değişik yerlerde değişik işlerle uğraşmaktadırlar. Merkezi bir ışık yanında karşılıklı iki duvara aplik koyularak ışıklanmanın çeşitli yerlerden yapılması sağlanabilir. Ya da masanın üzerine yüksekliği ve açısı istenilen şekillerde ayarlanabilen avizeler koyulabilir. Çocuklar ders çalışırken özellikle masa üstlerini kullanırlar.

Bu resimdeki gibi bir yatağa çocuklar severek girerler. Sadece uyumak için yapılmış bir yatak değildir bu. Aynı zamanda çocukların pek sevdikleri kovuğa çekilme olanağını da sağlar. Okumaya da elverişlidir. Yatağın duvar kenarında kitap ve başka eşyalar koymaya yarayan raflar sanki bir oda meydana getirmiştir.

Evim güzel evim...

Eve gelen arkadaşların ağırlanabileceği bir oda. Yatağın ayakucunda branda bezi ya da yelken bezi ile bir duvar oluşturulur. Bez iki çubuk arasında gerilmiştir. Çubuklar duvara ve tavana vida ile monte edilir. Bez duvarın hemen arkasında yerde bir yatak daha vardır. Bu yatak kalacak konuk olmadığı zaman oturma yeri olarak kullanılır.

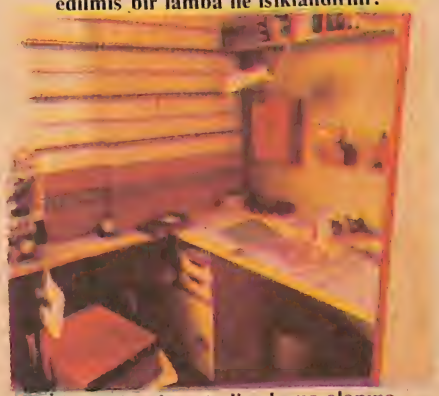
Böyle bir yatak odada yer kazanılmasını sağlar ve böylece çocuğun oyun gibi diğer ihtiyaçları için daha geniş bir alanı olur. Yatağın üzerinde bulunan bir demir çubuk ile yatağın çevresinin ışıklandırılması yapılır. Duvarlar kumaşla kaplıdır. Odada sıcak bir yuva havası sağlanır. Ayrıca onlara gölge oyunları için olanaklar sağlar.

Yazı masası için de alan bulunmalıdır. Resimdeki masa iki çekmece sırası ve 3 parça suntanın birbirine monte edilmesiyle oluşur. Bu sistemle odada oldukça genişçe bir yer kazanılır.

Genç bayanlar için sevgi dolu bir oda. Küçük kızlar büyüdüklerinde kendilerini eski odalarında rahat hissetmezler. Yeniden bir el değdirilmesi gerekir. Kalp desenli perdeler, kırmızı örtü ile örtülmüş yatak, gene kalp desenli yastıklar genç kızların hoşlanacakları türde dekorasyon malzemeleridir. Yatağın beyaz renkli mobilyası yerin ve iç çerçevenin yeşilini adeta içine almıştır. Yazı masası duvara ve dolaba monte edilmiştir. Beyaz hasır iskemle romantik bir görünüm kazandırır.

Evim güzel evim...

13 yaşındaki bir çocuğun odasına genel bir bakış. Ortada bir puf, kullanışlı çekmeceler pratik bir sehpa, duvara monte edilmiş kullanışlı bir kitaplık. Yatak bu rafa monte edilmiş bir lamba ile ışıklandırılır.



İki kardeş de yeterli çalışma alanına sahiptir. Pencerenin sağındaki çalışma yeri bir çocuğun, karşısındaki masa bir başka çocuğun kullanımındadır. Masa yüzeylerinin altında birer dolap ve çekmece sırası bulunur.

En doğru çocuk mobilyası bildiğimiz cinsten mobilyalar değildir. Resimdeki gibi kutuların birbirine monte edilmesiyle görünüşü güzel, kullanışlı mobilyalar sağlanabilir. Oda sınırları da bu kutularla oluşturulur. Raflar gene bir kısmı açık kutulardan yapılmıştır.

Üç kardeşe büyük bir oda. Bu büyük alan üç küçük odadan meydana getirilmiştir. Her çocuk kendininkini kullanır. Birlikte oynamak istediklerinde sınırı oluşturan sehpa gibi şeyler bir yana alınarak büyük bir alan meydana getirilebilir. Dolapların yerini sehpalar ve raflar almıştır. Eşyalar çocukların kolayca yerlerini değiştirebilecekleri hafiflikte dir.

CİLT

Kırışıklıklar, torbacıklar, cilt sorunları nasıl önlenir, nasıl örtülür, nasıl tedavi edilir?

Aynanın karşısı insanın kendi yüzüyle yüz yüze geldiği yerdir. Bir sabah aynaya baktığınızda... Eyvah! yüzümdeki şu şey nereden çıktı?Acaba bir cilt hastalığı mı? Tedavi edilebilir mi? Ne yapsam? Kime gitsem acaba? Tüm bu sorunların yanıtlarını aşağıda bulabilirsiniz. Tavsiyelerimizi uygularsanız bundan böyle aynadan korkmanıza gerek kalmayacak. Yüzünüzü gere gere aynaya bakabileceksiniz.

Akne-Ergenlik

(Küçük noktalardan iltihaplı döküntülere kadar)

Nasıl olur: Seborik salgı bozukluğundan ileri gelir. Salgı bezinin gereğinden fazla ürettiği sebum cildteki delikleri tıkar, siyah ya da beyaz noktalar belirir. Bu noktaların mikrop kapmasıyla sivilceler, fistüller oluşur.
Nasıl önlenir: İyice yıkanan, temizlenen üst deride fazla yağlar ve gözenekleri tıkayan ölü deri hücreleri giderilir. Özel cilt temizleyicilerine ihtiyaç yoktur. Çünkü akne mikropları derinin üstünde değil, altındadır.
Nasıl örtülür: İyi cins bir fondöten ile kapatıp üstüne pudra sürülebilinir.
Nasıl tedavi edilir: Kesin kes bir tedavisi yoktur. Bir gün bakarsınız yüzümüzden akneler gitmiştir.Ama sürekli olarak denetim altında tutmayı ve cildinize temiz bakmayı unutmayın.

Doğuştan kalan izler

Nasıl olur: Doğumdan sonra var olan izler genellikle renkli hücrelerin yoğun olduğu kısımda olur.
Nasıl kontrol edilir: Doğuştan olan bu izleri kontrol altında tutmak mümkün değildir. Çok ender durumlarda iz alanı genişler, yayılır.
Nasıl örtülür: Kalın bir fondöten özellikle açık renkte cilde uygun olanlarla örtülebilinir. Eğer doğuştan olan izler çok geniş bir alanda ise dikkatli bir makyaj gerektirir.
Nasıl tedavi edilir: Hafif bir yara izi bırakmasına karşılık çok başarılı estetik ameliyatlarla bu izler giderilebilinir.

Kahverengi lekeler

Nasıl olur: Yüzde ve boyunda sıklıkla görülen kahverengi lekeler genellikle doğum kontrol haplarından ya da hamilelikten olur. Hormon dengesizliği buna yol açar.
Nasıl önlenir: Doğum kontrol hapları bırakıldıktan sonra bu izler zamanla gider. Ayrıca hamilelik bitiminde de izler gittikçe azalır, zamanla yok olur.
Nasıl örtülür: Çok büyük dikkatle yapılan makyajla örtülür. Güneşe karşı koruyucu krem sürmek gerekir. Çok koyu renkli fondöten sürülmemesi tavsiye edilir.

Çatlayan damarlar

Nasıl olur: Güzellik uzmanları bu konu üstünde tartışmaktadırlar. Bazıları üst derinin hemen altında çatlayan ve hoş olmayan görüntü veren damarların irsi olduğunu söylerken diğerleri aşırı ısı değişikliklerinin, baharatlı yiyeceklerin çay, kahve ve alkolün bunlara neden olduğunu ileri sürmektedir. Bütün bunlar aniden damarların çekemeyeceği basınçta kanın damarlara hücum etmesi sonucu olur. Damarların uçları açıkta kalınca üst deri tabakasında kırmızı damarların görülmesine neden olur. Ayrıca yüksek tansiyonun da kılcal damarların yüzde ve vücudun diğer yerlerinde çatlamalara yol açtığı bilinmektedir.
Nasıl önlenir: Cildi sıcak ve soğuk hava koşullarından korumak için yüze iyice nemlendirici yedirilir.
Nasıl örtülür: Yeşil renkli olup da tene sürüldüğü zaman renkleri giden nemlendiriciler her zaman için iyi sonuç vermektedir. Bunun üstüne de oldukça yoğun bir fondöten sürülür. Ama bunun çok kalın olması şart değildir.
Nasıl tedavi edilir: Bazı uzman doktorlar iyi bir tedavi ameliyatla bunları iyileştirdiği bir gerçektir. Ama uzman olmayan kişilerin tedavisi yüzde yara izlerine neden olur.

Uçuklar

Nasıl olur: Vücutta bulunan bir virüs birden bire harekete geçer. Bazen hemen bir soğuk algınlığının ardından bazen de soğuk algınlığı sırasında. Bazen de güneş ve alerji uçuklara neden olur. Bunun sonunda dudak ve burun kenarlarında kalın kabuklu uçuklar oluşur.
Nasıl önlenir: Parmaklarınızı ucukların yakın yerlerinde dolaştırmayın. Hele uçuğun kabuğunu koparmak oldukça tehlikelidir. Antiseptik kremler ve hafif losyonlar etkili olur. İlk uçuk belirtilerinde bunların kullanılması tavsiye edilir.
Nasıl örtülür: Uçukla uğraşmanın iyi sonuç vermediği ortadadır. El sürüldükçe giderek büyür. Çocuk pudrasının örtücü ve yararlı niteliği vardır. Uçukta da kullanılır.
Nasıl tedavi edilir: Hemen uçuk belirtisinden sonra yapılacak pek fazla birşey yoktur. Ama sürekli olarak ucuk çıkarıyorsanız doktora görünmeniz gerekir.

Çiller

Nasıl olur: Deride düzenli olarak yayılmamış olan renk hücreleri pigmentler yüzünden olur. Deri güneş ışığı ile karşı karşıya kalınca bu çiller daha da belirginleşir.
Nasıl önlenir: Eğer bu tür çillerden hoşlanmıyorsanız güneşe çıkmayın. Güneşin zararlı ışınlarını geçirmeyi önleyen kremler kullanın.
Nasıl örtülür: Başarıyla yapılan makyajlar bu tür çil lekelerinin tümünü saklar. Ancak makyajınızda açık renk tonlar koyu tonlara oranla daha iyi sonuç verir. Aynı zamanda allık da lekelerin görünmesini önler ve onları kapatır.
Nasıl tedavi edilir: Çil zamanla kendi kendine solar. Ayrıca ülkemizde de çeşitli çil ilaçları satılmaktadır.

İri benler

Nasıl olur: Ciltteki renk hücrelerinin bir yerde toplanması çeşitli yerlerde düz ya da tümsek iri benlere neden olur. Bunların bazıları da tüylüdür.
Nasıl önlenir: Bu benlerin çıkması engellenemez.
Nasıl örtülür: Makyaj bu konuda yardımcıdır. Bu benler üstündeki tüylerle de oynanmamalıdır.
Nasıl tedavi edilir: Dışarı doğru çıkıntı yapan benleri doktorlar alır. Estetik cerrahi dalı ile ilgilenen bir doktor buna karar verir. Bu tür benlerinizi sürekli olarak izlemek özellikle bende bir değişme varsa mutlaka doktora gitmek gerekir.

İri gözenekler

Nasıl olur: Eborik salgı bezinin etkisini giderek azaltması sonucu olur. Gözenekler zamanla elastikiyetlerini yitirirler ve 'açık gözenek' durumuna gelirler.
Nasıl önlenir: Normal ve yağlı ciltlerin özel temizleme sütleri ile günde en az bir defa temizlenmesi ve eğer cilt yağlı ise tonik ile silinmesi gerekir. Bazı özel bileşimler açık gözeneklerin kapatılmasında yardımcı olduğu bilinir en azından bu gözeneklerin daha irileşmesini engeller. Ayrıca cilde uygun maskelerin de bunu bir ölçüde engellediği bilinmektedir.
Nasıl örtülür: Yine iyi bir fondötenin burada da kullanılacağını belirtiyor uzmanlar. Ayrıca fondötenin üstüne sürülecek bir toz pudra yüzü mat göstererek parlamasını ve gözeneklerin ortaya çıkmasını engelliyor.
Nasıl tedavi edilir: Cilt uzmanları irileşmiş gözeneklerin hiçbir şekilde yeniden kapanamayacağını vurgulamaktadır. Ancak güzellik uzmanları bu konuda çeşitli girişimlerde bulunuyor ve başarı da sağlıyorlar. Eğer gözeneklerinizde irileşme sizi rahatsız edecek boyuta vardıysa, bütçenize uygun bir güzellik yöntemi uygulayabilirsiniz.

İzler

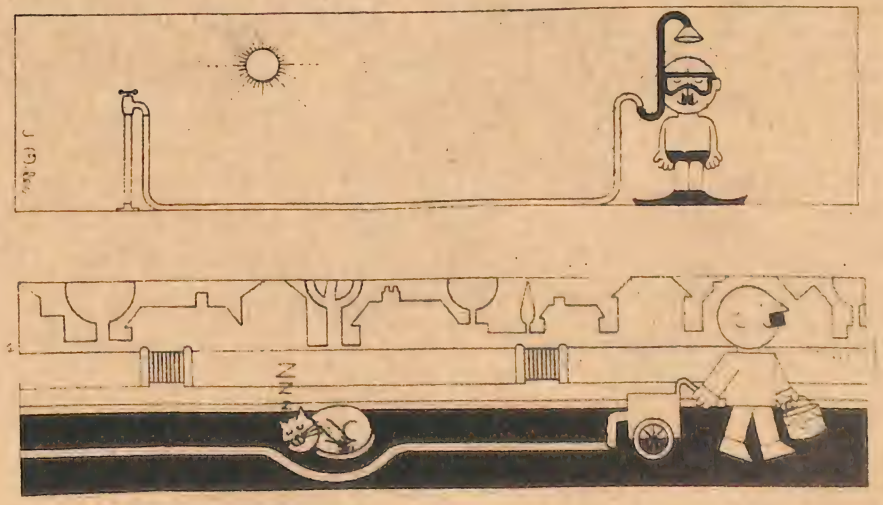
Nasıl olur: Yaralanma sonunda derinin kalınlaşması sonunda olur.
Nasıl önlenir: Eğer yara hemen deriyi yumuşak tutucu kremlerle beslenmeye başlanırsa olumlu sonuçlar alınmaktadır. Bu tür bir tedavi yarayı ortadan kaldırmayacak ancak zamanla daha az iz kalmasını sağlayacaktır.
Nasıl tedavi edilir: Bazı durumlarda yapılan estetik ameliyatlarla yara izi giderilir.

Göz altında morluk ve torbacıklar

Nasıl olur: Bazı durumlarda tümüyle kalıtımsal (ırsi)dir. Torba şişlikleri tümüyle su dokusunun birikmesinden oluşur. Çoğunlukla ağlama buna neden olur. Göz altındaki sarkma ise bazı durumlarda sürekli bazen de geçicidir. Gözaltını tutan dokuların gevşemesiyle ortaya çıkar.
Nasıl önlenir: Göz çevresindeki bölgeye hiçbir zaman yoğun göz kremi kullanmayın. Buradaki deriyi kaşıyıp çekiştirmeyin. Göz makyajını hafif ve kaliteii bir malzeme ile çıkarın. Her sabah göz çevresindeki şişlikten şikayetci iseniz, yataktan kalkmadan önce ılık bir bardak su içiniz. Yatarken yanınıza termos alınız. Gözlerinizi sıcak ve soğuk su ile banyo yapınız.
Nasıl örtülür: Gözünüzün altındaki morluklar için açık renk özellikle bej renginde krem rujlardan kullanabilirsiniz. Mor halkalar için örtücü bir krem de kullanıp üstüne makyajınızı yapabilirsiniz.
Nasıl tedavi edilir: Daha iyi bir beslenme, endişelenmeme gözün çevresindeki morlukları siler. Belki bu kalıtımsal belki de kişinin özel cilt renginden kaynaklanıyordur. Çok ciddi göz altı torbacıkları estetik ameliyatla alınmaktadır. Ancak bu tür bir ameliyat için en az 40 yaşında olmak gerekmektedir.

Kırışıklıklar

Nasıl olur: Cildin altındaki kaslar ve dokular zamanla yani yaşlanma ile gevşer. Zaman ve güneş cildin gevşemesine yol açar. Bu kırışıklıklar yüze anlam kazandıran konuşan çizgiler olarak da nitelenebilir. Eğer kişi sürekli olarak aynı davranışı yapıyorsa gülmek, yüz asmak gibi zamanla bunlar kırışıklığa dönüşür. Ayrıca bu tür kırışıklıkların soyaçekimi de söz konusudur.
Nasıl önlenir: Günümüzde çeşitli firmaların çıkardığı birçok kaliteli nemlendirici ve canlılık kazandırıcı kremler bulunmaktadır. Bunlar kırışıklıkların yumuşak bir görüntü kazanmasında etkin olmakta ancak çok sürüldüğü zaman da iyi bir sonuç vermemektedir. Her zaman hafif losyon ve toniklerle yüzünüzü temiz tutmaya çalışın.
Nasıl örtülür: Her zaman çok hafif bir fondöten kullanın. Parlak makyaj malzemelerinden sakının. İnce bir pudra ile yüzünüze son biçimini verin.
Nasıl tedavi edilir: Kırışıklıklar tedavi edilemez. Ancak tüm yüz estetik bir müdahale ile kaldırılır. Sadece bazı durumlarda bu kırışıklıklar yumuşatılır. Gözler çevresindeki kırışıklıklar engellenemez.



kaktüs

Çok dayanıklı olan kaktüsler evimizde yetiştirdiğimiz belki de en az dikkat gösterilen bitkilerdir. Çok az su, değersiz toprak verir ve mucizeler bekleriz. Oysa biraz özenle kaktüsler harikalar yaratabilir.

Kaktüslerin hemen hemen hiç su istemedikleri, evin en kuytu köşelerinde yaşayabilecekleri söylentisi yayılmıştır hernasılsa. Doğru bir söylentidir bu, gerçekten hiç ilgi gösterilmeden yaşamalarını sürdürebilirler, ama doğru bakım yapılırsa, yeterli su ve güneş sağlanırsa yaşamanın ötesinde harikalar yaratabilirler. İnanılmaz boylara ulaşıp, ilginç biçimlere girebilirler. Değişik renkli çiçekler açarlar. O kadar uzun ömürlüdürler ki, nesilden nesile miras olarak bile kalabilirler. Kaktüsler çöl iklimine alışık bitkilerdir. Etli sapları su depolama araçlarıdır ve normal yetişme yerlerinde iyi gelişmiş kökleriyle derinlere kadar giderek su ararlar ve ender yağan yağmurlardan yararlanırlar. Kaktüsler saksıda yetiştirildikleri zaman kökleri böyle gelişmez, onun için de düzenli olarak sulanmaya gereksinimi vardır.

Kaktüs yetiştirmeye karar verildiğinde ilk yapılacak iş güneşli bir pencere önü aramaktır ve saksı zaman zaman olduğu yerde döndürülmelidir ki, büyüme tek yanda olmasın. Kaktüsün bulunduğu yerde tül perdeler bile olmamalıdır, çünkü onlar güneşin her zerresine ihtiyaç duyarlar. Kış aylarında geceleri kalın perdelerin arkasında bırakılmamalıdırlar, soğuktan kötü etkilenebilirler. 4-7 derece arası sıcaklıkta hasar görmezler.

BESİNİ VE SUYU

Yaz aylarında en az haftada bir kez sulanmalıdır. Çok sıcaklarda sulanma artırılmalıdır. Küçük saksılardaki kaktüsler de daha çok sulanmalıdır. Eylül ayından itibaren sulama işi yavaş yavaş azaltılarak iki haftada bire indirilir. Aralık ayının ortalarında sulama durdurulur. Sonra Mart ayı geldiğinde yeni mevsimin ilk sulaması yapılır. Saksı yarım saat kadar su dolu bir kap içinde bırakılır. Bunun ardından gene iki üç hafta su verilmez. Haziran ayında düzenli sulama başlar. Çok sıcaklarda her gün üzerine su püskürtülür.

·Büyümekte ya da çiçek açmakta olan kaktüsler ayda bir kez gübrelenmelidir. Nitrojen içeren gübreler kaktüsler için iyi değildir. Yüksek potasyum hidratlı gübre kullanılmalıdır.

Kaktüs bitkisi çok yavaş büyüdüğü için saksı değiştirme gereğini duymayız çoğu zaman. Oysa bu büyüme ve çiçeklenme için gereklidir. Her saksı değiştirişte bitki bir büyük boy saksının içine alınmalıdır. Saksının 12 cm.e ulaştığı durumlarda toprak yenilendiği zaman artık saksının büyük tutulmasına gerek kalmamıştır, aynı saksı kullanılabilir. Köklerdeki toprak dikkatle silkenir ve yeni toprağa dikilir. Çok büyük bir saksıya dikmek büyümeyi engeller. Kaktüsler küçük saksı bitkileridir. Kaktüsler özellikle küçükken istenirse plastik saksılara koyulabilir. Ama bu bitki daha çok toprak saksıdan hoşlanır, alçak olması tercih edilmelidir.

İlk kez kaktüs alacağınız zaman bir seraya, bir bahçeye başvurarak onlardan bilgi alabilirsiniz. Eşit gelişmiş, dengeli olan kaktüsleri seçin. Köklerinin iyi olup olmadığını anlamak için hafifçe saksısını sallayın. Sararmış ve üzerinde yaralar bulunan kaktüsleri almaktan kaçının. Kaktüslerdeki yaralar genellikle donmanın belirtisidir. Sağlıklı görünüşlü büyük kaktüsler çiçek açabilirler ama yer değiştirmekten hoşlanmadıkları için bir süre etkilenebilirler. Küçük kaktüs almanın yararları vardır. Yeni yerlerine alışmaya daha yatkındırlar. Ve daha ucuz olurlar.

ÜRETİM

Kaktüs yapraklarından ya da tohumdan üretilebilir. En iyi mevsim nisan ile ağustos arasıdır. Kesilen kısımlar bir iki gün kurumaya bırakılır. Hatta bazen haftalar sürebilir. Daha sonra kumlu bir toprağa dikilir. Köklenme bir hafta içinde de bir yıl içinde de olabilir. Bu nedenle hemen umut kesilmemeli, beklenmelidir. Ancak iyice çürüdüğü zaman üretme işinde başarılı olunmadığı anlaşılır.

Tohumdan da yeni kaktüs elde edilebilir. Satın alınan tohum gene satın alınan üzeri bir kat kumla örtülü özel toprak üzerine ekilir. Hafifçe sulanır. Isı en az 20 derece olmalıdır. Gelişmiş kaktüse benzemeyen yeni çıkan bitkiler 12-18 ay bu toprakta bırakılmalı, saksı değiştirme daha sonra yapılmalıdır. Köklerin zedelenmesi bitkiyi kötü etkiler.

ÖYKÜ

DÖNÜŞ

Edna O'Brien

Adada tatil yaparken, ona karşı ilgisiz olduğumu sanmıştım ama eve dönerken bundan pek emin değildim.

Gün batımına yakın gökyüzünde ışıklar altın pırıltısına dönüştü, pamuk tarlasını andıran bulutlar arasından süzülüp havada ince ışık demetleri oluşturmaya başladı. Işık demetleri hasat edilmiş tarlalar ve otlaklara dek uzanıyor, doğanın bu kesimine sanki yeniden canlılık veriyordu. Ara ara dağ sıraları gözüküyordu. Bu dağların tepelerinde geçen kıştan kalan karlar, görüntüye gümüşümsü beyaz parlaklık katıyordu. Küçük evler, kıvrım kıvrım uzayıp giden ırmaklar ve düzgün tarlalar tüm günlük yaşantı izlerinden uzak sanki

SAYFAYI ÇEVİRİNİZ

insansız bir dünyanın düzenle kurulmuş görüntüsü gibiydi. Bütün bunlar uzayıp gidiyordu, hayatın da bu denli bir uyum içinde sürüp gidebileceğini sanırdım. "Uçak yolculuğunun bitmesini istemiyorum" dedim. Ayrıca bir uçağın gökyüzünde hız ve çılgınca giderken yaptığı hareketin, toprağı sabanla işleyen ve kendine bir yol açmaya çalışan çiftçinin de hareketi olduğunu düşündüm. Eve dönerken çeşitli düşünceler ve anılar bölük bölcük aklıma geliyordu. Oldukça tuhaf ve tertipli bir kadını şimdi düşünmenin sırası mıydı? Bu kadın çocukluk dönemime ilişkin en belirleyici unsurdu, evini gelen ve ondan piyano çalmalarını isteyen herkesi memnun etmeye çalışır, hemen piyanosunun başına otururdu. Evdeki konuklar sesini çok cırtlak bulmalarına karşın kendileri için piyano çalıp, şarkı söyleyen birinin olmasından da hoşnut olurlardı. Birgün tavuskuşu edinmek istedi. Eve daha sonra iki tane tavuş kuşu geldi. Bu kuşları çok sevdi ve sık sık ziyaretçilere onlardan söz etti hatta öğündü. Dişi tavuskuşunun yumurtlayıp kuluçlamasını merakla bekledi. Ama yumurtadan yavru tavuskuşu çıkmadı.

Öğretmenin de çocuğu yoktu, bu onun oyun oynayan kız çocuk ve küçük erkek takımı giyen erkek çocukları görünce ağlamasına neden olurdu. Birden bire tavuskuşunun tüyünü anımsadım, tüyün ucundaki göz ne denli canlıydı. Tatil için gittiğim adada satılan bu tavuskuşunun tüyünün ucundaki göze benzer cam boncuğa (nazar boncuğu) çok benzerdi. Nazar boncuğunun kötü ruhlardan insanı koruduğuna inanıyordu adadakiler. Boncuktaki mavinin denizin derinliklerinden esinlendiği de söyleniyordu. Tatilimi geçirirken sürekli deniz kenarında oturup ufka bakardım ama denizin derinliklerinde bir kötülük görmezdim. Tam tersine, deniz, bu köye canlılık ve kutsallık getiriyordu. Zaten deniz olmasa burada yaşam da olmazdı. Kasabada kızgın güneşin altında küçük beyaz kübik evler yatay bir biçimde uzanıyordu. Bizans yapısı kilisenin yuvarlak kubbesi her yandan görünüyordu. Kubbenin içi altın karışımı mozaiklerle işlenmiş aziz ve azize resimleriyle doluydu. Her biri çok göz alıcıydı.

Kamburu çıkmış yaşlı dilenci kadın kilisenin önünde verilen sadakaları toplarken bir takım duaları fısıldayıp duruyordu. Adanın küçük eğri büğrü sokaklarında araba yoktu. Sadece birkaç ağacın gövdesine bağlanmış eşekler isteyenleri adanın tepesine çıkartıp indiriyordu. Bir keresinde akşamüstü ben de tepeye eşek sırtında çıktım. Gün batmak üzereydi ve ışıkların coşkun renklerinden manzarayı göremedim bile.

Sürekli olarak dönüp dolaştığım yer limandı. Limandaki günlük yaşam çok değişkendi. Sabahın ilk saatlerinde durgun ve sakin parıltılar limanı kaplar akşama doğru da koyu renkli dalga çırpıntıları paha biçilmez güzellikte mücevherlere dönüşürdü. Limandaki bu hareketliliği seyre doyamazdım. Üstelik iki katlı biçimsiz otobüslere benzeyen vapur gelince görüntüm daha da güzelleşirdi. Limanda ayrıca yolcuları gezdirecek ayakla işleyen küçük sandallar ver rüzgar sürfü vardı. Bunlar engin deniz üstünde duran renkli büyük kelebeklere benziyordu.

İki grup çocuk kendilerine iki ayrı şato inşa etmişlerdi. Onlarla birlikte limanda yürürken birden bire sevgilimin çocuklarını hatırladım. Bunların yaz tatillerini nasıl geçirdiklerini ve oynadıkları oyunları düşündüm. Aslında sevgilimi unutmak en azından bu benim yaşadığım tatilde onunla birlikte geçirdiğimiz günleri anmamaya gayret ettim. Sevgilimi iki yıl kadar önce tanımıştım ve onunla olan beraberliğim acı ve tat doluydu. Kendi kendime onu düşünmemeye karar verdim ve sadece onun çocuklarıyla ilgili anıları hatırlamaya çalışıyordum. Ellerinde şekerler ve oyuncak tabancalarla. Eğer gözleri babalarının gözlerine benzeseydi bu çocuklar nasıl olurlardı. Bir daha onlarla karşılaşmayacağım. Bu tür tüm yasakları ve kuralları kabul ettim bir kere. Kuşkusuz bu kurallar hiçbir zaman açıkça söylenmedi ve ben bunları biliyordum. Bu ilişkinin doğurduğu havada olan birşeydi. Gelecekte de böyle olup, sürecekti. O ve ben bunları tartışmayacaktık bile. Sanki yeni boyutlu insanların bir öncüsüydük.

Bir keresinde bizim geçmişimizle ilgili soru sormuştu. Bir keresinde de her ikimiz gençken tanışsaydık demişti. Ben onun bu fikrine katılmıyordum. Tam tanıştığımız gün bizim için en uygun gündü, ama bunu yüksek sesle bile söyleyememiştim. Zaten huyum böyleydi her zaman az konuşurdum. Belki de çok söylenecek söz vardı. Çocukların yaptığı bu kum şatolarının yanında bunları düşünmekten kendimi alakoyamamıştım. Bu kum kalelerini gece deniz alıp götürecekti ve çocuklar ertesi gün yine aynı coşkuyla bir daha yapacaklardı.

Adada tatilimi geçirirken ona karşı ilgisiz olduğumu sanmıştım, ama eve doğru dönerken bundan pek emin değildim. Avrupa'nın üstünden uçarken serin havayı hissettim. Üstteki havalandırma düğmelerini açmak için ellerimi uzattım. Kendi kendime 'bu hava Yugoslavya havası..' ya da "İtalya havası..." "Şimdi Belçika havalarında olacağım" dedim.

Küçük, şirin villamı bir türlü terk etmek istemedim. Neden bu tatil köyünden ayrılıp, sağladığım uyumu bozuyorum diye kendi kendime çok soru sordum. Bu villa tam denize karşı olan bir tepedeydi ve bahçesindeki begonvillerle uyum içindeydi. Akşamları civardaki portakal ağaçlarının çiçekleri mis gibi kokuyordu. Sabahları deniz masmavi gözükürdü, sanki melekler ufukta şarkı mırıldanıyor gibi sesler yükselirdi denizden. Evin yanından uzanan keçi yolu denize iniyordu ve deniz kıyısındaki beyaz ince kumlar öğle sıcağında ayak basılmayacak kadar kızıyordu. Kumsalda birkaç tane güneşten korunmak için şemsiye de bulunuyordu.

Kumsal şeridinde burada yaşayan tatilini geçiren insanlarla birlikte oluyordum. Güneş çok kızgındı, şemsiyenin altında durmayanlar yara olacak kadar güneşten yanıyorlardı. Hemen denize dalıp çıkanlar yeniden şemsiyelerin altına hızla koşuyorlardı. Limanın biraz ötesinde bulunan iki dağ tam karşı karşı duruyorlar birbirlerinin güneşini engelliyorlardı. Bu dağlardan biri güneşten altın gibi parlarken öteki gri bir gölge içinde duruyordu. Sanki karı koca gibiydiler. Bu dağların arasındaki zıtlık benim aklıma sevgilimin karısını getirdi. Bir dağ ben, bir dağ da sevgilimin karısıydı gözümde. Bir tanesi çok mutlu ve gülümserken öteki her zaman kendi durumunu bilen ortamdaydı. Yine de bu dağların durumu değişebiliyordu, biri parlarken öteki gölgede kalıyordu. Tüm bu konuyla ilgili düşünceleri yasaklamama karşın yine de aklıma geliyordu.

Genellikle insanlar güneşlenirken uzanırlar ve hiçbir şey düşünmezler tüm düşüncelerini kalın bir siyah perde ile örterler. Ada çok kıraçtı, dağın yamaçlarında hiçbir bitki örtüsü yoktu. Kıraçlık heryerde görülüyordu. Köpek yok denecek kadar azdı, ama çok sayıda kedi vardı. Sıska, iri sıcana benzeyen kediler. Akşam gelince adadaki iki diskotekten sesler yükselmeye başlardı. Renkli renkli lambalarla süslenmiş diskoteklerden gelen sesler sokakları dolduruyordu. Ayrıca evlerin soluk ışıkları kaplıyordu adayı geceleyin. Ben pek adadaki insanlarla onların hayatlarıyla karışmadım. Tek başıma oturup ondan nasıl kurtulduğumu düşünüp durdum. Ondan kurtulup sağlıklı ve sakin bir hayata kavuştuğumu tekrar edip durdum. Eğer bana telgraf çekip geleceğini söyleseydi onu istemeyecektim. Onu burada yanımda istemiyordum.

Ama şimdi eve, memleketime doğru ilerlerken, kahverengi saçlarını taramış, bir eli cebinde, benim evimin kapısını çalıp içeri girerken düşünmeye başladım. Evet, tatil öncesi

Devamı 30. Sayfada

Ünlü sanatçılarımız ve yaşamlarını etkileyen kadınlar

EROL EVGİN

Türk hafif müziğinin tanınmış sanatçısı yaşantısını etkileyen kadınları, sanat dünyasında onu başarıdan başarıya götüren görünmez güç olan kadınları büyük bir ictenlikle anlattı.

"Beni ilk etkileyen kadın annem... Çok sevgi dolu, şevkat doluydu. Tipik bir Türk kadınıydı annem. Küçükken beni elektrikle korkutmuştu hep. Onun için ben elektrik, elektronik gibi konularda hep çekingenimdir. Annem, kararlı ve ağırlığı olan bir insan değildi. Bana annemin bu huyları iyice geçmiş. Onun tavırlarının etkisini, kendi kararsızlığımda görürüm. Her zaman çabuk karar veren insanları hep çok beğendim. Annemin bu huyunun iyi bir yanı da yetişirken büyük bir baskı ve ağırlık hissetmemiş olmamdır. Türk müsikisine meraklı olan annem benim müzik çalışmalarıma ilk arka çıkan kadındır.

İlkokul öğretmenim rahmetli İffet hanımın da benim kişiliğim üstünde etkisi büyüktür. Çok titiz bir hanımdı. Öğrencilerinin tümünün parlak öğrenci olmasını isterdi. Ancak benim müziğe olan eğilimimi sezemedi. Daha sonraki bir karşılaşmamızda bundan dolayı üzüldüğünü bana belirtmişti. İlkokulda hemen hemen her yıl yapılan gösterilerde sahneye çıkardım. Önde olmak, lider olmak duygusu bu sırada aşılandı bana. Olumlu olarak gördüğüm mesleki hırsım da herhalde buradan kaynaklanıyor.

İstanbul Erkek Lisesinde okurken edebiyat öğretmenim, adı yine İffet'ti, benimle çok ilgilendi. Tiyatro bölümü başkanımızdı. 3-4 yıl sürekli olarak tiyatro eserlerinde oynadım: Cimri, Cengiz Han... Bunlar çok ciddi çalışmalardı. Fatih Şehir Tiyatrosu salonunu kiralardık ve elimizden geldiği kadar iyi bir oyun sunmaya çalışırdık. "Hisseli Harikalar Kumpanyası"nı oynarken bu edebiyat öğretmenimin gelip beni ziyaret etmesinden çok duygulandım.

Lise yıllarında okul ve semt arkadaşlarımla birlikte bir orkestra kurduk ve kendi kendimize çalışmaya başladık. Lise son sınıftayken, Moda'da Kulüp K'da misafir olarak sahneye çıktım. Bu kulübün patronu 35 lira

yevmiye ile beni cumartesi geceleri şova çıkarttı. İşte ilk kez böylece profesyonel oldum.

Moda'da doğup büyüdüğüm için çok küçük yaşlardan itibaren kız arkadaşlarım oldu. Duygusal bir tip olduğum için bu arkadaşlarımla aramda duygusal bağlantılar da oldu. Eşimle üniversitede, mimarlık öğrenimi yaparken tanıştık. Tabii lise yıllarındaki yakınlıklar duygusallığın ötesinde gitmiyor, insan hayalinde canlandırdığı bir tipi karşılaştığı kıza giydiriyor.

Esin ile 1. sınıfta okurken tanıştık. 4. sınıfta da evlendik. 2 yıl arkadaş olarak dolaştık. Bu beraberliğin sağlam olmasında duygunun yanında oturmuş kişiliklerin de yardımı oldu. Şimdi 2 çocuğumuz var. Eşim çok sevgi dolu, sevmeyi bilen bir kişi ve çok anlayışlı.

Son 5 yıldır Çiğdem Talu'nun sözlerini yazdığı Melih Kibar'ın bestelediği parçaları söylüyorum. Bana uyacak biçimde yazıyorlar. Şarkılarımın sözlerini somut bir olaya bağlamak bence doğru değil, ama tümü genel havamı yansıtıyor.

Otuz ilde 30 günü içerecek bir turneye çıkıyorum. Turneler, bir tür sınavıdır sanatçının. Türkiye çapında dolaşıp dinleyicinin somut tepkisini görebilirsiniz. Aslında 1981 yılında müziği bırakmak istiyordum. 15 yıldır şarkı söylüyorum. Ve bu ortam kısır döngüye girmişti, ancak müzikaller bana yeni bir ivme verdi. Müzikalin sonunda sanatımı noktalarım zannetmiştim. Ama bir müzikal film hazırlama durumunda kaldım. Müzikaller sayesinde gerçek seyirci ile karşılaştım. Çıktığım turnede de Urfa, Diyarbakır'a kadar gideceğim. Dönüşte ne olur bilmiyorum, ancak çok iyi bir proje olmazsa dönmeyi düşünmüyorum. 20'ye yakın 45'lik plağım var. "Hisseli Harikalar" longplayim ve yeni hazırladığım "Erol Evgin ve renkli dünyası" longplayim yakında piyasaya çıkıyor. En çok beğendiğim parçam da, "İşte öyle bir şey"...

BİRBİRİMİZE ÖĞRETELİM

Bu sayfada yayınlanan her tarif için 250 TL'sı Pamukbank'taki hesabınıza yatırılır, ya da Pamukbank'ta adınıza hesap açılır. Adres: Pamukkadın, Pamukbank Genel Müdürlüğü, İstiklal Caddesi, 261 Galatasaray/İstanbul

PATLICAN YEMEKLERİ

Patlıcan Salatası

Malzeme: 3 büyük patlıcan, 2 büyük domates, 2 kuru soğan, 2-3 yeşil biber, 1 demet maydonoz, 1 diş sarmısak.
Yapılışı: Patlıcanlar kömürde veya fırında pişirilir. Üst kabuğu soyulup yıkanır ve küçük küçük doğranır. Sonra domates, maydonoz ve yeşil biber doğranarak patlıcanların üzerine konur. Soğan doğranıp tuzla ovulup yıkandıktan sonra ilave edilir. Sarmısak da dövülüp konduktan sonra iyice karıştırılır. Üzerine zeytinyağı ve kırmızı biber gezdirilir.

BETÜLAY ORBAY-CEYHAN

Baş Kavurma Patlıcan

Malzeme: 1 kg. patlıcan
1 kg. domates, 150 gr. yeşil biber, 2 büyük baş soğan, 1 baş sarmısak, 1 demet maydonoz.
Yapılışı: Biraz kabuk kalacak şekilde patlıcanlar soyulur, sapından biraz kalmalıdır. Soyulan patlıcanlar boyuna doğru 2-3 parçaya kesilir, parçaların birbirinden ayrılmamasına dikkat edilmelidir. Sonra bu patlıcanlar aralarına kadar iyice tuzlanıp bir süzgece konur ve güneşte bırakılır. 15 dakika güneşte durduktan sonra bu patlıcanlar kızartılır. Başka bir yerde yağ kızdırılır, soğan ve domatesler doğranarak bu yağda çevrilir. Üzerine ufalanmış sarmısak ve biber konarak biraz kızartılır. Bir kat patlıcan bir kat hazırlanan sos döşenir, en üzerine ise maydonozlar doğranır.

FATMA DURSUN-ADANA

Söğürme (Patlıcan Fırında)

Malzeme: 1 kg. patlıcan, 1/2 kg domates, 2-3 tane yeşil biber, 1 baş soğan, 5-6 diş sarmısak, 1 küçük paket margarin, karabiber, kırmızı biber.
Yapılışı: Fırında pişirilen patlıcanların kabukları ayıklanarak, tahta üzerinde bıçak ile incecik kıyılır. Diğer yanda domates rendelenir. Tencereye yağ konulur, doğranmış olan soğan ve yeşil biber kavrulur. Üzerine kırmızı biber ve karabiber serpilir, rendelenmiş domates dökülür. 10-15 dakika pişirildikten sonra sarmısak ilave edilir ve iyice yedirilir. Üzerine kıyılmış patlıcanlar konarak domatesler suyunu çekene kadar pişirilir. Dinlendirilmeye bırakılır.

REYHAN SEHSUVAR-GAZİANTEP

Patlıcanlı Köfte

Malzeme: 1/2 kg. kıyma, 1 kg. patlıcan, 3-4 taze biber, 1 baş soğan, 1 çorba kaşığı margarin, 1 büyük domates, karabiber, tuz, maydonoz.
Yapılışı: Önce kıymanın içine rendelenen soğan, ince ince kıyılan maydonoz, tuz ve karabiber konularak ceviz büyüklüğünde köfteler hazırlanır. Sonra bir parmak ara ile kabuğu soyulan

patlıcan yine bir parmak kalınlığında halkalar halinde kesilir. Halkaların birbirinden ayrılmamasına dikkat edilir. Hazırlanan köfteler patlıcanların halkaları arasına yerleştirilir. Bir tepsiye bu patlıcanlar dizilir. Üzerine halka şeklinde kesilen domatesler ve ortasından uzunlamasına ikiye ayrılan biberler konur. Margarin birkaç parçaya ayrılarak tepsinin muhtelif yerlerine konur. Bir çay bardağı su ilave edilerek patlıcanlar pişene kadar fırında bırakılır.

DİCLE BALBAY-KONYA

Saksı Kebabı

Malzeme: 3 tane patlıcan, 1 kilo kemiksiz parça kuzu eti, 2 patates, 2 domates, 3 soğan, tuz.
Yapılışı: 3 patlıcan ortalarından ikiye ayrılır. İçleri saksı gibi oyulur. Tuzlu suya konur. Kemiksiz kuzu eti yağda çevrilir. İçine küçük küçük doğranmış patates, domates ve soğan katılıp pişirilir. Öte yanda patlıcanlar sudan çıkarılıp kurulanır ve kızgın yağda kızartılır. Pişen etler patlıcanların içine doldurulup, tepsiye dizilir üzerlerine dolmalık biber kapatılır ve fırına konur. 10 dakika kalması yeterlidir.

BEYHAN ÖZÇİÇEK-ANKARA

Yoğurtlama

Malzeme: 1 kg. patlıcan, 6 bardak su, 500 gr. yoğurt, 250 gr. yağsız kıyma, 150 gr. margarin, 5 diş sarmısak, 1 tatlı kaşığı toz biber.
Yapılışı: Patlıcanlar yıkanıp soyulup ikiye ayrılıp 6 bardak suda pişmeye bırakılır. Sarmısaklar soyulup, tuzla dövülüp yoğurda karıştırılır. Patlıcanlar iyice yumuşadığında süzgece alınır 5 dakika bekletilir. Sonra sıkılarak bir tencerede havanla dövülür. Yoğurt dökülüp karıştırılır. Üzerine kavrulmuş kıyma konur ve maydonozla süslenir.

TÜLAY PAZARBAŞI-İSKENDERUN

Peynirli Patlıcan

Malzeme: 1/2 kg. patlıcan, 250 gr. beyaz peynir veya çökelek lor, 2 adet yumurta, 1 demet maydonoz.
Yapılışı: Patlıcanlar daire biçiminde kesilir. Rendelenmiş peynirin içine 1 tane yumurta kırılır. Kıyılmış maydonozla karıştırılır. Bu karışım kesilmiş patlıcanların üzerine azar azar konur. Tavanın içine bol miktarda yağ kızdırılır, hazırlanmış olan patlıcanların önce peynirsiz yüzü sonra peynirli yüzü kızartılır. Tavadan bir kağıt üzerine alınarak fazla yağı çektirilir. 10 veya 15 dakika sonra ılık olarak yenilir.

HURİYE KUTLU-ANKARA

Patlıcan Mücveri

Malzeme: 2 patlıcan, 1 soğan, 1 demet maydonoz, biraz dereotu ve nane, 2 kahve fincanı un, 1 çay bardağı likit yağ, 3 yumurta, 1 fincan rendelenmiş beyaz peynir, 1 domates, 2-3 sivri yeşil biber, tuz. ve karabiber, 1 çorba kaşığı margarin.
Yapılışı: Patlıcanlar kabukları soyulur ve rendelenir. 15 dakika tuzlu suda bırakıldıktan sonra yıkanır ve süzülür. Öte yanda kabukları soyulup çekirdekleri çıkarılan domates ve biberler doğranır. Kızdırılan likit yağda ince doğranan soğanlar sararıncaya kadar kavrulur, buna patlıcan ve domateslerde katılarak 5 dakika daha kavrulur. Sonra yayvan bir kaba koyup soğumaya bırakılır. Soğuduktan sonra biber, peynir, incecik kıyılmış maydonoz, dereotu, nane, un ve yumurtalar ilave edilir. Hepsi beraber iyice karıştırıldıktan sonra kaşık kaşık alınarak kızgın yağda kızartılır.

YEŞİM BORAGAZİ-İSTANBUL

Kaplanmış Patlıcan Kızartması

Malzeme: 2 patlıcan, 2 bardak kızartma yağı, 4 yumurta, tuz, un.
Yapılışı: Patlıcanlar yıkanıp kurulanır, 2 cm. aralıklı soyulur, 1/2 cm. inceliğinde daireler halinde doğranır. Yumurtaların akları ve sarıları ayrılır. Sarıların içine 2 kaşık un ve tuz konup karıştırılır. Akların içine ise bir fiske tuz atılıp köpük haline gelinceye kadar çırpılır. Sonra aklar ve sarılar iki bulamaç karıştırılır. Hazırlanan patlıcanlar önce una sonra yumurtalı bulamaca batırılarak kızartılır. Yoğurt ile de yenilebilir.

GÜLAY ULUĞ-ADANA

Salçalı Patlıcan

Malzeme: 6 patlıcan, 125 gr. margarin 2 kaşık un, 1 bardak süt, 100 gr. gravyer, kaşar rendesi, tuz.
Yapılışı: 4 adet soyulmamış patlıcan her biri 4 parçaya bölünerek, tuzlu suda haşlanıp süzülür ve içleri boşaltılır. Kalan iki patlıcan ateşte pişirilir, kabukları soyulur ve tahta kaşıkla kıyılır. Un 60 gr. yağda hafif kavrulur, sütte yavaş yavaş ilave edilerek pişirilir. Koyulaşınca kıyılmış patlıcan, peynir ve tuz ile karıştırılır. Elde edilen bu iç ile boşaltılmış patlıcanlar doldurulur. Tepsiye dizildikten sonra üzerine eritilmiş yağ, kaşar ve gravyer rendesi konur. Üstleri kızarıncaya kadar fırında pişirilir.

YÜKSEL ALDAĞ-İSTANBUL

Karnıyarık

Malzeme: 10 patlıcan, 250 gr. koyun kıyması, 250 gr. zeytinyağı, 250 gr. domates, 2 adet soğan, 50 gr. prinç, 1 demet maydonoz, tuz, karabiber.
Yapılışı: Patlıcanların sivri uçları birer parça, kesilir, iki ucundan ikişer parmak kabuk bileziği bırakılır. Arada kalan kısım tamamen soyulur. Soyulan kısmın bir yüzünden uzunlamasına kesilir ve zeytinyağında kızartılır. Tepsinin içine bu patlıcanlar dizilir. Diğer tarafta ince centilmiş soğanlar hafifçe yağda sarartılır, kıyma, tuz, karabiber ve kıyılmış maydonozda ilave edilerek 10 dakika çevrilir. Yıkanmış pirinçte buna ilave edilir. Sonra bu karışım tepsideki patlıcanların yarılan yerlerine kaşıkla doldurulur. Üzerine yarım daire şeklinde doğranıp domatesler dizilir. Tuz, yağ ve su ilave edilerek orta hararetteki ateşte 1/2 saat pişirilir. Sonra kapak örtülerek fırına konur.

FATMA AYYILDIZ-AFYON

Patlıcan Böreği

Malzeme: 3 patlıcan, 1 küçük soğan, 1 ufak paket margarin, 1 kg. hazır yufka, 250 gr. yoğurt, 1 yumurta, biraz tuz, biraz karabiber.
Yapılışı: Patlıcanlar soyulup soğuk suya atılır sonra rendelenip sıkılarak likit yağda kavrulur. Soğanda rendelenip beraber kavrulur. Tuz ve biber konularak ateşten alınır. Yufkalar dörde bölünür, bir parça alınarak yayılır, üzerine önce margarin sonra hazırlanan patlıcan karışımı sürülür. Sarılıp yuvarlatılarak bir tepsiye dizilir. Tepsi hamurların üzerine çıkacak kadar su doldurulur ve 1/2 saat bekletilir. Sonra tek tek bunlar bir süzgece alınır ve 1/2 saat de orada bekletilir. İyice süzüldükten sonra tekrar bir tepsiye dizilir, içine yumurta kırılarak çırpılmış yoğurt sürülür ve fırına konur. Üzeri nar gibi kırmızı olana kadar fırında bırakılır.

DİLEK ÇATALAĞAÇ-BURSA

ÖYKÜ

ruh durumuna yeniden girmiştim. Unutmaya çalıştığım onun tavırları bir bir aklıma geliyordu.

Sevgilimin benim yeni giysilerimi görmesini istedim. Bana doğru elini uzatmasını, bana dokunmasını. Bahçemde kendi kendime çeşitli uğraşılar çıkarırdım. Laleler yetiştirirdim. Soğanlar satan bir adam elinde çiçek soğanlarıyla yılda birkaç kez kapımı çalardı. Bu adam çiçek soğanları satan bir adamdan daha çok rahibe benziyordu. Her zaman leş gibi içki kokardı. Bazen onun bu kokusuna çok sinirlenir bazen de hoş görür ona bir içki de ben verirdim. Bisikletine biner uzaklaşırdı. Bir keresinde bahçeye boş bir torba bırakmamı o torbaya çiçek ve sebze tohumları bırakacağını söyledi.

Dün gece yapacak bir işim yoktu. Dün gece yaşadıklarım benim bağımsız bir kadın olma yolundaki kararlarımı destekleyecek nitelikteydi. Biraz incir alıp eve dönmek üzere yola çıktım. Kasabada dolaşmaktan her zaman nasıl nefret ettim. Bir fırın gibiydi kasabanın içi, tüm hafta boyunca da inmemiştim. Kasabanın çarşısının uzağında bir manav buldum. Her türlü meyva vardı... Tabii incir de satıyordu. İki türlü incir vardı ve manavcı incirleri benim seçmemi söyledi. Bileğime hafifçe dokunup bir kese kağıdı uzattı. Sanki sen de iki tür incirden al demek istiyordu. Parasını ödedim, birkaç saniye nedenini bilmeden orada oyalandım. Belki tüm hafta boyunca hiç kimseyle konuşmamıştım bir insan sesine hasrettim. Belki de yarın insanlarla yeniden bir arada olmamın provasını yapıyordum.

Birdenbire çok cazip birşey yaptı. Bir şişe şarap aldı ve açtı. Kırmızı şarabı sıra ile şişeyi ağzımıza götürüp içmeye başladık. Müşteriler geldi, gitti, domates, patates tarttık İngilizce, İtalyanca ve hatta Almanca bile konuştu. Sonra bana dönüp konuşmaya başladı. Adadaki yaz ve kış yaşantıları arasındaki büyük dengesizlikten söz etti. Birşey söylüyordu... anlamlı anlamsız. Yaz günleri 18 hatta 20 saat çalışıyordu günde kışın da evde, kapalı yerde yapılacak işlerle uğraşıyordu. Halı dokuyor ya da kahvede arkadaşlarıyla kağıt oynuyordu. Gülerek yaşlı bir kadın geldi dükkana. Burada alışılmışın dışında yaşlı bir kadındı, kemikli değil, oldukça şişman bir kadın. Bana arkasını döndü ve eteğinin fermuarını kapatmamı istedi. Fermuarı kapatmaya çalışırken bozdum. Etini gördüm. Yumuşak ve kahverengiydi teni. Kadın yine gülüp duruyordu. Birkaç tane çocuk girdi dükkana ve buzdolabından soğuk içecekler alıp içmeye başladılar. Bu çocukların manavın çocukları ya da yeğenleri olduğunu düşündüm. Manav herhalde güneşe çıkmamak için büyük özen göstermişti çünkü yüzü bembeyazdı. Kirpikleri çok uzundu ve yere doğru eğmişti..

Kalmamı istemedi herhalde hemen gitmemi de istemiyordu. Manava ertesi gün sabahleyin gideceğimi yandaki adadan ucağa bineceğimi söylemiştim. Öte adanın daha güzel ve canlı olduğunu söyledi ve benim yandaki adayı daha çok beğeneceğimi de belirtti. Kendisi de komşu adadan daha çok hoşlanıyormuş. Bir mektup zarfı aldı ve komşu adanın nerede olduğunu bana tarif etmeye başladı. Tezgahın arkasına doğru ilerledim ve hemen onun yanında durdum. Çok ilkel bir plan çiziyordu. Kadın bana evsahibimi sordu. Keten ayakkabılar giyen bu kadın evimle ilgili bir süre soru sorup durdu.

"Karın galiba' dedim.

"Evet, karım."

Bir saniye içinde tüm yaşantılarını gördüm.

Sanki biri benim kulağıma, bu adamın adaya nasıl geldiğini, köylü kadın ile neden evlendiğini ve bu dükkanın adının neden kadının adı olduğunu fısıldıyordu. Manavın karısı yerdeki ve tezgah üzerindeki kese kağıtlarını toplamaya başladı. Bir yandan da kocasına bu denli dağınık biri olduğu için çıkışıyordu. Ayrıca yabancı bir kadınla konuşmasından da hoşlanmadığını belli ediyordu. Bu çifti hayatımda bir daha hiç görmeyeceğimi düşünerek ellerini sıktım ve adayı çok beğendiğimi söyledim. Bu sırada manavın karısı boş şarap şişesini çöp tenekesine fırlattı.

ÇOCUK SAĞLIĞI

BOĞMACA

Boğmaca şiddetli öksürükle karakterize, bulaşıcı bir hastalıktır. İlkbaharda daha fazla olmak üzere her mevsimde görülebilir. Bağışıklık anneden bebeğe geçmediği için hayatın ilk haftalarından başlayarak her yaşta görülebilir. Bulaşma en fazla öksürük başladıktan sonra iki hafta içindedir. Azalarak beşinci haftaya kadar devam eder. Öksürük nöbetler biçiminde gelir ve bir iç çekiş veya horoz gibi ötüşle sonlanır. Kuluçka devri 7-14 gündür. Hastalık üç devre gösterir:

1. KATARAL DEVRE: Bu devre belirtileri hafif ateş, nezle kuru öksürükle soğuk algınlığı belirtilerine benzer. Ortalama iki hafta devam eder.

2. SPAZMODİK VEYA PAROKSİMAL DEVRE: Öksürük gittikçe şiddetlenir ve boğucu bir nitelik kazanır. Hasta öksürük nöbetleri sırasında kızarır, morarır. Nöbetin sonunda kuvvetli bir iç çekişle (horoz gibi ötme) kusma görülür. Bu devre ortalama 4-6 hafta devam eder. Küçük süt çocuklarında ötme olmadan öksürük nöbetleri vardır. Bazen nöbetler solunum durması (apne) biçiminde görülebilir.

3. NEKAHAT DEVRESİ: Bu devrede öksürük azalarak devam eder. İç çekme ve kusma kaybolur. Ortalama 2-3 hafta sürer.

Hastalık süt çocukları dışında genellikle tam şifa ile sonuçlanır. Süt çocuklarında ölüm olabilir. Ölüm nedeni genellikle oluşan bronkopnömonidir (zatürre).

Hastalıktan korunmak için 2-3 aylardan başlayarak aşı gereklidir. Bir iki ay ara ile yapılan 3 difteri-boğmaca-tetanoz aşısı (karma aşı) hastalıktan korunmayı sağlar. Aşı ile veya hastalığı geçirerek oluşan bağışıklık ömür boyu devam etmez. Yetişkin yaşlarda da tekrar hastalık geçirilebilir.

Tedavide antibiyotik (ampisilin, kloramfenikol, eritomisin) ve öksürük kesiciler kullanılır. Açık havaya çıkmak nöbetlerin kolay geçmesini sağlar.

ÖYKÜ

En yakın lokantaya kendimi attım ve küçük bir şişe beyaz şarap söyledim, şarabımı içerken istakozumu da hazırladılar. Kendi kendimin efendisiydim. Tam birileri bana sahip çıkacakken ellerinden kurtulmuştum, bu ellerinden kurtulan kişi ile şimdiki kişiliğim sanki birbirlerine iki düşman gibiydiler. İstakozumu ~~yerken~~ büyük tad aldım, ellerimi ~~yıkarken~~ için getirdikleri kaba sadece kendi parmaklarımın girmesi bende büyük bir haz yarattı. Kendi kendime çok üst düzeyde bir kişilik olarak görmeye başladım artık ovalardan yükselmiş bir platoya erişmiştim. Evime doğru ilerlerken bir kapının eşiğinde oturan İngiliz çift oldukça içkili ve küfürlü konuşup birbirlerine bağırıyorlardı. Büyük bir nefreti haykırıyorlardı, birbirlerine tabak fırlatacaklar diye endişelendim. Gidip evimin balkonunda oturdum. Küçük bir yelkenli demir attı, birden bire Bizans kilisesini anımsadım, baktım ki kendi kendime gecenin sessizliğinde dualar fısıldıyorum. İlk kez denizi ve kendimi bu kadar sakin görüyordum

Artık gecenin bu saatinde iki dağda eşit olmuştu. Aralarındaki tüm fark kalkmıştı. Uzun süre oturup seyrettim oysa sabah erkenden kalkmam gerekiyordu.

Sabah kalktığımda henüz horozlar ötmemişti. Şöfor gelip bagajımı topladı, ayakuçlarımıza basarcasına kasabaya indik, tüm kasaba uyuyordu.

Gün doğuşunu izledik, ilkin gökyüzü ve deniz kabardı, incecik koptu kopacak bir gümüşü renkte ufuk çizgisi oluştu. Bu güzellikler karşısında hep ölümsüz, kutsal şeyler düşündüm. Sanki birisi bakacak olursa bu güzellik yok olacakmış gibi geldi. Kilise tepede duruyordu, toprak nemli bir nefesle yanıtlıyordu görüntüyü. Sonra gökyüzü hareketlendi, saman yoluna benzer bir parıltı kapladı. Güneş doğru utangaç ve güzel. Doğuşun tüm coşkun duygularını yaşıyordu. Havaalanında şoför ve ben kahve içtik, küçük uçağa dek beni geçirdi. Küçük uçakla diğer adaya gittim.

Beyaz keçilerin oluşturduğu sürüler otlanıyordu, kısa, bodur ağaçlar bana kendi ülkemi hatırlattı. Tam dört saat beklemek zorunda kaldım. Merdivenlere oturup beklerken askerler gelip benimle konuştular. Bana sigara ve kahve ikram etmek istediler. Esmer, küçük hareketli gözleri vardı ve ben bir türlü evime gideceğime inanamıyordum. Sanki hep buradaydım ve burada kalacakmışım gibi geliyordu.

Akşamüstü uçağımız iniyordu. Ama hava henüz kararmamıştı. Sonbaharda oturduğum evin yakınındaki meydanı düşündüm. Bir yolcuyla birlikte bagajlarımızın çıkmasını bekledik. Eski yaşantımıza dönüyorduk. Sevdiğim erkek burada değildi. Uçağı birkaç dakika önce terk etseydi nasıl olurdu diye düşündüm bir an. Gelecekle ilgili birkaç sahne canlandı gözlerimin önünde -onun bana ara sıra yaptığı ziyaretler, acı veren gerilimler- bütün bunlara daha ne kadar dayanacağımı düşündüm.

TÜM BEDENİ TAŞIYAN ÇİLEKEŞ AYAKLARI İHMAL ETMEYİN

Ayağın su toplaması çok acı vericidir ve böyle malzemeyle yapılan ayakkabıyı giymenin doğuracağı sonuç, özellikle parmak üstlerinde su toplamasıdır. Bu kabarcıklar ayaklarınızda oluştuğu zaman yapacağınız şey ayakkabıları atmak ve ayağınıza kremlerle, losyonlarla bakmaktadır.

GÜN BOYUNCA YÜKSEK TOPUKLU AYAKKABI GİYMEK

Beş santimin üzerindeki her topuk çok yüksektir. Yüksek topuklar sadece düşme açısından tehlikeli olmakla kalmaz, aynı zamanda tüm bedeni zorladığı için sırt ağrılarına, başağrılarına, varise ve bilek kaslarının ağrımasına yol açar. Moda olduğu zaman yüksek topuk giymekten kendinizi alakoyamıyorsanız en azından onları giydiğiniz zaman süresini kısaltmaya çalışın. Giydiğiniz ayakkabıların topuk yüksekliklerinin hep farklı olmasına dikkat edin. Ve akşam evde ayakkabılarınızı çıkarttığınız zaman ayaklarınıza çıplak kalma özgürlüğü tanıyın.

ÇOK SİVRİ BURUNLU AYAKKABILAR GİYMEK

İğne gibi sivri burunlu ayakkabılar giymek ayaklarda su toplamalarına ve nasırlara neden olur. Eğer şanssızsanız ve sivri burunlu ayakkabı giymekte diretirseniz daha kalıcı deformasyonlara yakalanabilirsiniz. Çok dar ayakkabılar da aynı etkiyi yapar. Böyle ayakkabıları giymeyin.

GÜN BOYUNCA ÇİZME, LASTİK AYAKKABI GİYMEK

Böyle ayakkabılar arada sırada giyilmek üzere yapılmıştır. Gerektiğinde giyilmelidir. Çizme giyiliyorsa gün içerisinde bir kaç kez ayaktan çıkartılarak ayakların serbest kalması sağlanmalıdır.

Eğer ayağınızın hava almasını sağlamazsanız çeşitli enfeksiyonlar, özellikle mantar, başgösterebilir. Böyle bir durumla karşılaştığınızda ayağınızın elden geldiğince kuru kalmasını sağlamalı, talk pudrası sürmelisiniz. Ayağınızda nasır oluşursa ilk yardım olarak nasırlı yeri basıncı azaltıcı bir tamponla korumalısınız.

GÜN BOYUNCA YUMUŞAK AYAKKABI GİYMEK

Bunun etkisi de aynı büyük ayakkabı giymek gibidir. Ayak gerek duyduğu desteği bulamadığı için çok çabuk yorulur ve taban düşmesine yol açabilir. Evde rahat ve ayağa iyi uyan bir çift ayakkabı giymeye çalışın. Terlik banyo ve yatak zamanı içindir.

HAFTALIK BAKIM

1—Ya ılık bir banyo alın ya da ayağınızı ılık suyun içine sokun. Ayaklarınız temizlensin ve yumuşasın.

2—Ayaklarınızın herhangi bir yerinde oluşan sert deriyi ponza taşı ile ovalayın,

3—Ayak tırnaklarınızı düze yakın kesin.

4—Tırnaklarınızda kalan pürüzleri törpüleyin. Naylon çorabınız kaçmasın.

5—Tırnak diplerindeki ölü deriyi aşağı doğru itin. Diplerini zorlamayın.

6—Ayaklarınızı güzelce kremleyin. Sertleşmeye eğilimli kısımları-topuklar, ayak tabanı kenarları gibi -daha çok kremleyin.

7—Oje süreceksenız parmak aralarınıza pamuk sıkıştırın. Tırnaklarınızı zaman zaman oje sürmeden bırakarak hava almalarını sağlayın.

AYAK EGZERSİZLERİ

★Ayak parmaklarınızla üstüste birkaç kez bir kalemi yerden kaldırmaya çalışın.

★ Fırsat buldukça ayaklarınızı ayak bileklerinizden on defa sağa, on defa sola doğru çevirin.

★ Oda boyunca ayaklarınızın sadece dış kısımlarına basarak yürüyün. Sadece iç kısımlarına basarak geri dönün.

★ Ayak parmaklarınızı serbest bir şekilde hareket ettirin.

yıldız falı

Oğlak 22-12/20-1
Sıcak hava, bayram şekeri ve yaz yiyecekleri yüzünden gelebilecek hastalıklara karşı tedbirli olun. Ay raslantılarla dolu, bu raslantıları mutlu sonuçlara bağlamaya çalışın.

Kova 21-1/19-2
Bu ay sizin deniz ayınız. Deniz duygu ve iş yaşamınızda önemli bir rol oynayacak. Tatilde olsanız bile gözünüzü dört açın, iyi bir iş bağlantısı kurabilirsiniz.

Balık 20-2/20-3
Çok güvendiğiniz kişiler ummadığınız davranışlarla kalbinizi kırabilir. Bu davranışlar sizi düş kırıklığına uğratmasın, insanları daha iyi tanıma olanağı bulacaksınız.

Koç 21-3/20-4
Hırslı kişiliğiniz ve tez canlılığınız yanlış kararlar vermenize yol açabilir. Bu ay içinde karar verirken biraz daha dikkatli olmaya çalışın.

Boğa 21-4/20-5
Hep özveride bulunuyorsunuz. Bu çok güzel birşey. Ama biraz da kendinizi düşünmelisiniz. Sağlığınıza dikkat edin.

İkizler 21-5/21-6
Kendinizi tatil havasına kaptırıp parasal yönden çok açılmayın. Sonra güçlük çekebilirsiniz. Gerektiği zaman kullanmak üzere bir köşede para bırakmayı ihmal etmeyin. Sağlığınız iyi.

Yengeç 22-6/22-7
His ve iş yaşamınız birbiriyle çatışacak. Biri yüzünden ötekini ihmal edebilirsiniz. Kötü sonuçlarına katlanmak istemiyorsanız idareli olmaya çalışın.

Aslan 23-7/23-8
Önümüzdeki günlerde yakınlarınızın yardımına gereksiniminiz olacak. Bu güne kadar yaptığınız yardımların karşılığını göreceksiniz. Çevrenizdekiler sizi seviyor ve sayıyor.

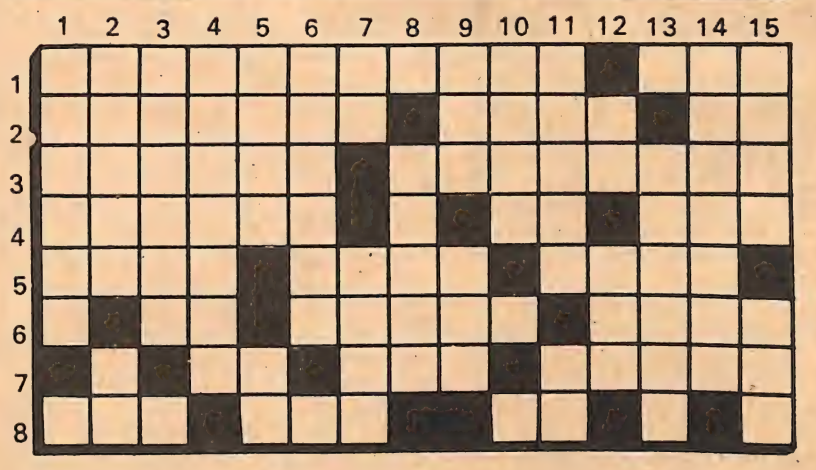
Başak 24-8/22-9
Çok sinirli bir döneminizi yaşıyorsunuz. Hiç olmazsa sinirinizi kendinize saklayıp çevrenizdekileri kırmamaya çalışın. Sonunda üzülen gene siz olacaksınız.

Terazi 23-9/23-10
Çok dolu bir ay geçireceksiniz. Ziyaretler, gezmeler birbirini kovalayacak. Çok yorulmayın, kendinize dinlenecek zaman ayırın.

Akrep 24-10/22-11
Yaşamınızın akışını değiştirecek mutlu olaylarla karşılaşabilirsiniz. Belki de tüm yaşamınız bu olaylarla yönlenecek.

Yay 23-11/21-12
Uzun zamandır görmediğiniz ve özlediğiniz birisi ile karşılaşacak ya da haberini alacaksınız. Buna rağmen işlerinizin yoğunluğu yüzünden onu ihmal edebilirsiniz.

BULMACA



Soldan Sağa:
1-Zeytinyağlı bir patlıcan yemeği/Tatlı bir besin maddesi, 2-Kuru hamurdan yapılan yiyecek/Yerleşim yerlerinde ayrılmış arazi/Tersi beyaz. 3-Az haşlanmış yumurta/İki şey arasında az açıklık yapmak, 4-Tersi, Albaydan yüksek deniz subaylarının genel adı/Eski dilde su/Tersi tavır,davranış, 5-Başına bir harf getirilirse elde taşınacak kağıda sarılı şey/Bir hayvan hastalığı/Yüksek, silindir biçiminde yapı. 6-Tan kelimesinin sessiz harfleri /Tersi, bir körfez adı/Yüz, çehre. 7-Vilayet/Çürük, boş, kof/Durgun ve sessiz. 8-Konuşma anlamına emir/İyi, pek güzel/Başlıca içeceğimiz,

Yukardan Aşağı:
1-Yapım işleri, 2-Manda yavrusu/Tersi, akıl. 3-Gelir getiren kiralık mülk. 4-Tersi öç almak. 5-Bir maden/Tersi kırmızı. 6-Başkentimiz. 7-Tersi dünyanın uydusu/Bir kentimiz. 8-Japonya'da bir kent. 9-Bir çoğul takısı/Tersi bir rüzgar. 10-Bir tür sahne oyunu. 11-Kuru olmayan/Başlıca içeceğimiz. 12- Bir haber ajansının kısa yazılışı/Tersi bir kadın şarkıcımızın ilk adı. 13-Sahip olan kadın anlamına.4-Yüksek okul. 15-Bir çeşit cila/Çocuğu olan kadın.

Geçen ayki bulmacanın yanıtları:
Soldan Sağa: 1) Süleyman Çelebi, 2) Araka/Tual/Ten, 3) Retina /Amerikan, 4) İn/Tarak/Kaya, 5) Ayn/Yal/Çerez, 6) Şu/zA/ıkaT/Ti, 7) Ivırzıvır, 8)Kasa/İs/Şecere
Yukardan Aşağı: 1) Sarmaşık, 2) Üre/Yuva, 3) Latin/İs, 4) Ekin/zrA, 5) Yan/Yaz, 6) Ata, 7)At/Alevi, 8)Nuar/Is, 9) Çamaşır, 10) Elek, 11) Çare, 12)Etiket, 13)Bekar/Re, 14) İnayit, 15) Nazire.

SAVURGANLIĞI ÖNLEME YOLLARI

BİRBİRİMİZE ÖĞRETELİM
Savurganlığı nasıl önlediğinizi Pamukkadın'a yazar mısınız? Önlemleriniz Pamukkadın'da yayınlansın, tüm okurlar yararlansın. Bekliyoruz. Yayınlanan her mektup için 100.-TL'sı Pamukbank'taki hesabınıza yatırılır ya da adınıza 100 TL.lık hesap açılır.

KÜÇÜK MUTFAKLAR İÇİN

Küçük mutfakların her santimetre karesini değerlendirmek için başvurulacak yollar bir savurganlık önlemi sayılabilir mi? Hareket etme kolaylığının kazandıracağı zaman, huzurlu çalışmanın getireceği verim ve daha büyük bir eve taşınma ihtiyacının ortadan kalkması düşünülürse sayılır elbette. Eskişehir'den Sayın Müjgan Arıbaş da öyle düşünmüş olacak ki, savurganlığı önleme yolu olarak bize küçük mutfakların her köşesinin değerlendirilmesi yollarını anlatmış. Müjgan Hanım şöyle yazıyor:

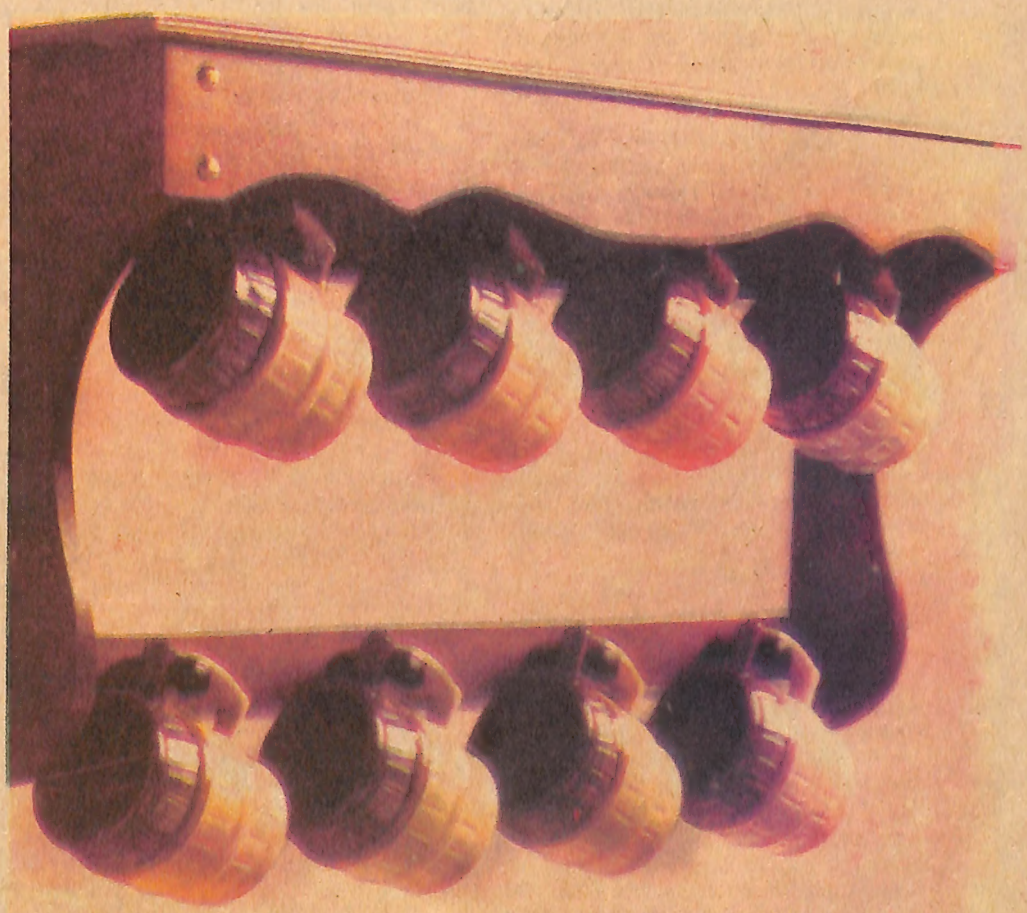
"Mutfağın düzeni işleri kolaylaştırır ve sevimli hale getirebilir. Mutfağınız ufacık, tefecik, hap kadarsa hemen umutsuzluğa kapılıp yeni eve taşınmayı düşünmeye başlamayın. Akıllıca yerleştirme sonunda herşeyi sığdırabilir, en lezzetli yemekleri yapmaya devam edebilirsiniz.

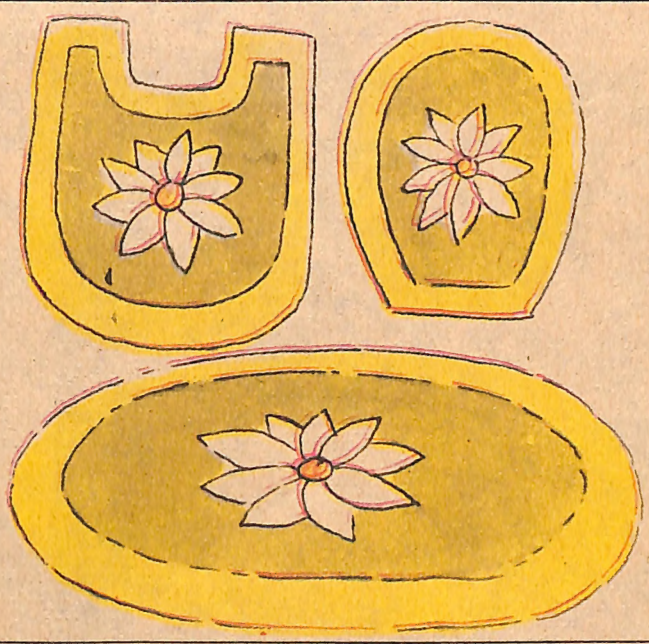
Küçük mutfaklarda ilkönce gerekli araç gerecin nereye konulacağı bulunmalıdır. Hangi mutfak araçları mutfaktan başka biryere taşınabilir? Örneğin bardaklar, tabaklar oturma odasında bir büfeye, dolaba yerleştirilebilir. Büyük tencereler, sık kullanılmayan kap kacak mutfak dolaplarının içine değil üzerine dizilmelidir. Tepsiler duvarlara takılabilir. Bu 'Mutfaksal tablolar' aynı zamanda mutfak duvarlarındaki herhangi bir çirkinliği gizlemeye yarayan süs unsurları yerine de geçerler. Kavanoz, şişe gibi ıvır zıvırlar büyükçe bir sepete doldurularak tavana asılabilir. Dolapların kapakları da küçük mutfak araçlarını takabileceğiniz yüzeyler olarak değerlendirilebilir.

Pencere içleri de unutulmamalıdır. Oraları kavanozların ve benzer eşyaların dizilebileceği evin doğal raflarıdır. Ayaklı bardaklar kulplu fincanlar için basit ama değişik tahta raflar yaptırılabilir, hatta evde yapılabilir. Dolap kapaklarının iç yüzleri tencere tutacakları, peçeteler için iyi zemin oluştururlar.

Tezgahtan da iyice yararlanmalıdır. Yıkanan bulaşıkların konulduğu plastik tel kaplar tezgahın üzerine koyulacağı yerde tahta bir rafın üzerinde durulabilir.

İstendiğinde masa gibi kullanılabilecek duvara menteşe ile tutturulan raflar da küçük mutfaklar için idealdir."

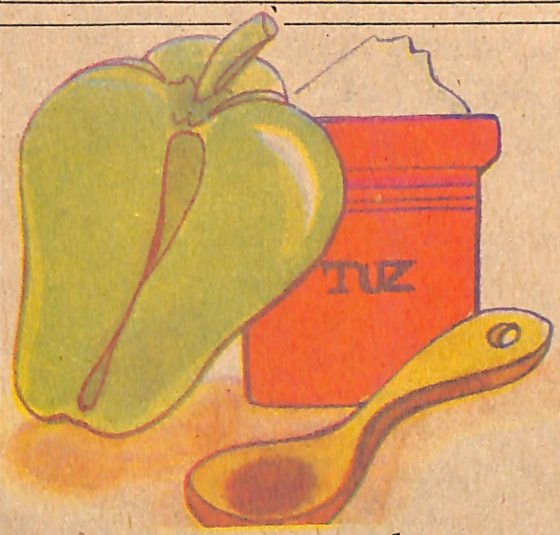




BANYO TAKIMI

Süet giysiler fazlasıyla pahalı. İnsan kolayca 'artık eskidi, giyilemeyecek hale geldi' diyemiyor. Ama gene de öyle bir zaman gelir ki, gerçekten, 'artık giyilemez'. İşte o an geldiği zaman süet giysilerinizden başka bir şekilde yararlanabilirsiniz. Bu fikri bize Ankara'dan Sayın Fatma Ortaç göndermiş. Fatma Hanım süet giysilerden çok güzel banyo takımı elde edebileceğini söylüyor.

"Yapılacak ilk iş süet giysiyi parçalarına ayırıp en az eskiyen taraflarını bulmak. Sonra banyo takımı için gerekli parçalar, eski bir banyo takımından yararlanılarak, şekilleri büyükçe kağıtlar üzerine çizilir. Giysiden çıkan büyük parçalar banyo takımının büyük parçaları için kullanılmalıdır. Süet parçaları gereken yerlerde birbirine eklenerek de kullanılabilir. Kağıt üzerine çizilen patronlar süet üzerine yerleştirilir. Patronlara göre süet kesilir. Arka tarafına astar geçirilerek tersyüz edilir. Banyo takımının ana işi tamamlanmıştır. Sıra güzelleştirmeye geldiği zaman çeşitli malzeme ve desenleri kullanarak aplike yapılabilir. Örneğin başka renk süet parçalarından bir çiçek motifi ortaya aplike edilebilir. Kenarlarına su taşı geçirilebilir. Zevkinize göre değişik süslemeler uygulanabilir."

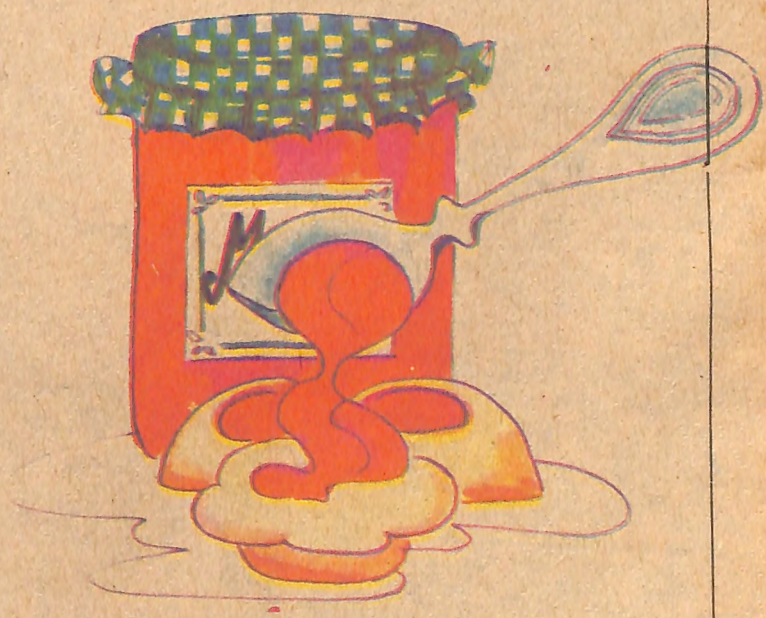


SALAMURA BİBER

Ankara'dan Sayın Zehra Göktan dolmalık biberleri kış için saklamanın yolunu anlatmış okurlarımız için. Dolmalık biberlerin kıyasla ucuz olduğu şu aylarda alınıp kışa saklanması hiç de fena bir düşünce değil. Saklama işinin nasıl yapılacağını Zehra Hanım şöyle anlatmış:

"Biberler iyice yıkandıktan sonra ağızları dolma yaparken olduğu gibi açılır ve içlerine gene dolma yaparken olduğu gibi fakat sadece tuzla doldurulur. İçleri tuz dolu biberler ağızları yukarı gelecek şekilde bir kabın içine dizilir ve yirmidört saat bekletilir. Yirmidört saatin sonunda içindeki tuzlar boşaltılır ve kuru olarak bir sepetin içine dizilir. Kullanılacağı zaman akşamdan suda ıslatılır ve tuzunun iyice çıkması için birkaç kez suyu değiştirilir. Tüm bu işlemlerin sonunda yeşil rengini koruyan biberler dolma olmaya hazırdırlar.

Tuzun savurganlığını da önlemek gerekir. Fazla tuz kullanmamak için biberlerin tümü bir anda doldurulmamalı, işi biten biberlerin içindeki tuzlar boşaltılarak ikinci ve daha sonraki partiler için de onlar kullanılmalıdır. En sonunda artan tuz turşu yapmakta ya da yemeklerde kullanılabilir."



MARMELATLI KURABİYE

İstanbul'dan Sayın Binay Çağlayan kuruyan marmelatları ve reçelleri atmadan önce onlardan nasıl yararlanabileceğimizi düşünmemiz gerektiğini söylüyor. Binay hanım, kurumuş marmelat ve reçellerden kurabiye yapmamızı önermiş ve aşağıda bulacağınız tarifi Pamukkadın okurları için göndermiş:

Malzeme: İki su bardağı un, bir bardak kaynar su, 1 yumurta, 1 çay bardağı şeker,1 çorba kaşığı erimiş margarin, tarçın, fındık fıstık.

Yapılışı: Bir porselen kabın içerisine iki bardak un, 1 bardak kaynamış ılık su, yağ ve yumurta koyularak iyice karıştırılır. Eşit parçalara ayrılarak ortasına marmelat koyulur ve tarçın serpilir. İstenirse dövülmüş fındık fıstık serpilebilir. Orta ısıdaki fırına sokularak pembeleşinceye kadar pişirilir.

BEN MURPHY (Alias Smith Jones)

Pamukbank'ın kadınlara armağanı "KADIN DİZİSİ" Pamukbank şubelerinde!

Pamukbank, kadınlarımıza yararlı olmak amacıyla ülkemizin, konularında uzman değerli bilim adamlarıyla işbirliği yaptı. Önemli, bilimsel bir dizi hazırladı.

İşte ilk kitap:
ANNELİĞE GİDEN YOL!

Anneliğe hazırlık...
Gebelik dönemi bakım ve hastalıkları...
Doğum kontrolu...

Her ay daha da zenginleşecek olan Pamukbank Kadın Dizisi bütün Pamukbank şubelerinde. Ücretsiz!

Pamukbank'a uğrayın, kitabınızı alın!

Genç PAMUKBANK
"iyi bankadır"